



LAUREA

YHDESSÄ TEKEMISEN ILOA!

Virkistysryhmä kaksoisdiagnoosikuntoutujille



Raimi, Pia ja Talvensaari, Anna-Reeta

Laurea-ammattikorkeakoulu
Laurea-Tikkurila

YHDESSÄ TEKEMISEN ILOA!
Virkistysryhmä kaksoisdiagnoosikuntoutujille

Anna-Reeta Talvensaari
Sosiaaliala
Pia Raimi
Terveysala
Opinnäytetyö
Heinäkuu 2010

Vantaa
Sosiaalialan koulutusohjelma
Terveysalan koulutusohjelma

Raimi Pia
Talvensaari Anna-Reeta

Yhdessä tekemisen iloa! - Virkistysryhmä kaksoisdiagnoosikuntoutujille

Vuosi	2010	Sivumäärä	79
-------	------	-----------	----

Toteutimme toiminnallisen opinnäytetyömme Etappi ry:ssä helmikuussa 2010. Etappi ry:ssä tarjotaan yhteisöhoitoa 18-35-vuotiaille kaksoisdiagnoosikuntoutujille. Toiminnallinen opinnäytetyömme koostui kuudesta ryhmäkerrasta ja tutustumiskäynnistä. Ryhmä oli avoin yhteisön asukkaille, osallistujamäärä vaihteli 2-6 henkilön välillä. Ryhmässä käytimme työmenetelminä toiminnallisia menetelmiä. Jokaiselle ryhmäkerralle olimme valinneet toimintaa kuvaavan teeman. Itse toiminta taas perustui asukkaiden esittämiin toiveisiin. Teemojen valinta pohjautui työntekijöiden kanssa käytyihin keskusteluihin asukkailla ilmenevistä haasteista, kuten keskittymisvaikeuksista. Teemojen valinta perustui myös perehtymisemme teorialietoon kaksoisdiagnoosikuntoutujista. Teemojamme olivat tutustuminen, keskittymiskyvyn parantaminen, tunteiden- ja ajatusten herättely sekä eriävien mielipiteiden esittäminen, rohkeus, luovuus ja itsensä ilmaisu sekä unelmien lähemmäksi tuominen. Opinnäytetyömme teoriaosuus koskee mielenterveys- ja päihdekuntoutusta sekä toiminnallisten menetelmien käyttöä ryhmässä.

Opinnäytetyömme toiminnan tavoitteet olivat onnistumisen kokemukset ja vuorovaikutuksen tukeminen. Toiminnan tavoitteet asetimme teorialieton sekä työntekijöiden kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta. Ohjauksellisia tavoitteita olivat kuuntelu, kannustus sekä yksilön huomioiminen. Näihin pyrimme, koska ne ovat mielestämme tärkeitä taitoja ohjaajuudessa. Henkilökohtaisia tavoitteita olivat ammatillinen kasvu, tietämyksen syventäminen opinnäytetyön aihepiiristä, toiminnallisten menetelmien hyödyllisyyden arviointi, parityöskentelyn kehittyminen ja oman toiminnan havainnointi. Henkilökohtaiset tavoitteemme valitsimme sen perusteella, mitkä asiat ovat oleellisia opinnäytetyöprosessin kokonaisuuden ja oman oppimisen kannalta. Arvioimme tavoitteidemme toteutumista oppimispäiväkirjan, sekä suullisen että kirjallisen palautteiden avulla.

Palautteiden ja havaintojemme perusteella virkistysryhmän järjestäminen yhteisöhoitossa on hyödyllistä. Yhteisössä koettiin hyödylliseksi erityisesti se, että toiminta tuotiin kotiin ja että ohjaajat olivat yhteisön ulkopuolisia. Koimme toiminnallisen ryhmän järjestämisen tärkeäksi, koska sen avulla yhteisön asukkaat saivat mahdollisuuden arjesta irrottautumiseen, virkistymiseen ja vertaistukeen.

Opinnäytetyöprosessi oli oppimisen ja ammatillisen kehittymisen kannalta hyödyllinen kokemus. Saimme opinnäytetyöprosessin myötä varmuutta käyttää toiminnallisia menetelmiä ja työskennellä päihde- ja mielenterveyskuntoutujien parissa.

Asiasanat: mielenterveystyö, päihdetyö, toiminnalliset menetelmät, kaksoisdiagnoosikuntoutajat, vertaistuki

Raimi Pia
Talvensaari Anna-Reeta

Joy from making together! - recreational group for dual diagnosis rehabbers

Year 2010

Pages 79

This activity-based thesis was carried out in Etappi ry in February 2010. Etappi ry is offering community care treatment for 18-35 year old dual diagnosis rehabbers. Our functional thesis consisted of six group sessions. The group was open to the residents of the community and participants ranged between 2-6 persons. The working methods of the group were functional methods. For every session we had chosen a theme to describe the activity. The activity was based on the wishes of the residents. Selection of the themes was based on the conversations with the employees about challenges that appeared among the residents like problems with concentration. Selection of the themes was also based on our theoretical familiarization of the dual diagnosis rehabbers. Themes were becoming acquainted, improving concentration, stirring up feelings and thoughts and dissenting opinion presentation, courage, creativity and self expression as well as getting closer to the dreams. The theoretical part of the thesis included concept of mental health and substance abuse as well as activity-based methods used in groups.

The goals of the activity were to provide experiences of success to rehabbers and to promote interaction in the group. The goals of the activity were set based on the theoretical part of the thesis as well as conversations with the employees. The guiding objectives were to give positive feedback and to consider everyone individually. We aimed at these objectives because we think they are important skills in instructing. Our personal goals were professional growth, deepening knowledge of the theme of our thesis, evaluating benefits of the functional methods, improving pair work and self observation. Our personal goals were set based on the facts we think are relevant to the thesis and for our own learning. The methods of evaluation included learning diary and both oral and written feedback.

Based on the feedback and the observations made, it can be said that the use of functional methods are very useful in community care treatment. In the community it was seen helpful that the action was brought home and that the instructors were outside the community. We felt that the organization of the group was important because it gave the residents a chance to get away from everyday life, some recreation and peer support.

The thesis was a useful experience in process of learning and professional growth. During the process we got more confidence in using functional methods in groups and working with substance abuse and mental health rehabbers.

Keywords: mental health work, substance abuse, functional methods, dual diagnosis rehabbers, peer support

EN MÄ OSAA

*Niin monet kerrat oon pettänyt itseni, leikkinyt, että mä olisin joku muu,
miks ei kukaan tuu ja pelasta mua pulasta, opasta oikeelle kadulle,
estä hukkumasta hulluuteen, pahuuteen,
kompastun, pohjaan uppoon, kastun läpimäräksi ja kun takas astun
valon nään, onko ketään, jäljellä, joka vois anteeksi antaa mun pienuuden
jos löytäisin uuden minuuden, tai sit ei, anyway..*

*En mä osaa muuta olla, vaikka yrittäisin kuinka ei se onnistu pakolla,
en mä pysty muuksi muuttuu vaikka tahtoisin niin paljon multa voimat puuttuu..
En mä osaa muuta olla, vaikka yrittäisin kuinka ei se onnistu pakolla,
en mä pysty muuksi muuttuu...*

*Kai mun on elettävä tämän kanssa, joka peilikuvasta katsoo mua takaisin,
oon sekaisin, eksynyt, väsynyt miettii mun tekoja, mussa on aivan liian paljon vikoja,
miks en nää hyvää enää,
Mä pelkään, muistan selkää jota tuijotin kun esille otin totuuden,
kenen syy, et ei voi hyväksyy,
muuta kun valheet, ruma on kaunista silloin kun sen pystyy peittämään,
heittämään nurkkaan, oikee on arvoton..*

*En mä osaa muuta olla, vaikka yrittäisin kuinka ei se onnistu pakolla,
en mä pysty muuksi muuttuu vaikka tahtoisin niin paljon multa voimat puuttuu..
En mä osaa muuta olla, vaikka yrittäisin kuinka ei se onnistu pakolla,
en mä pysty muuksi muuttuu...*

*Leikittäiskö hetken aikaa, että mäkin oisin viaton, täysin liaton,
ja syytön, etten koskaan olisi tahallani ollutkaan niin julkee,
koitan sulkee silmäni, kulkee eteenpäin katselematta sivuille,
ja taakse, mä tahtoisin unohtaa, tää tie johtaa vain alas,
salassa säilytän menneitä, niitä piilotan ja pintani kiilotan,
miten vois pyyhkii muistot pois..*

*En mä osaa muuta olla, vaikka yrittäisin kuinka ei se onnistu pakolla,
en mä pysty muuksi muuttuu vaikka tahtoisin niin paljon multa voimat puuttuu..
En mä osaa muuta olla, vaikka yrittäisin kuinka ei se onnistu pakolla,
en mä pysty muuksi muuttuu vaikka tahtoisin niin paljon multa voimat puuttuu..*

*En mä osaa..
En mä jaksaa...*

(Mariska, 2004)

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	7
2	MIELENTERVEYS	8
2.1	Määritelmä	8
2.2	Palvelut	9
2.3	Kuntoutus	11
3	YHTEISÖHOITO	13
4	RYHMÄ	15
4.1	Ryhmän määritelmä	15
4.2	Vertaisryhmä	16
4.2.1	Vertaisryhmän määritelmä	16
4.2.2	Vertaisryhmän merkitys mielenterveyskuntoutuksessa ja päihdekuntoutuksessa	16
4.3	Toiminnalliset menetelmät ryhmässä	18
4.4	Ohjaajan rooli ryhmässä	19
5	LÄHTÖKOHTIA KOHDERYHMÄÄMME	20
5.1	Näkökulmia nuoruuteen ja aikuisuuteen	20
5.2	Kaksoisdiagnoosi	21
6	TOIMINNAN TAUSTAN ESITTELY	23
6.1	Etappi ry.	23
6.2	Teemat	25
7	TAVOITTEET	25
7.1	Toiminnan tavoitteet	26
7.1.1	Vuorovaikutus	26
7.1.2	Onnistumisen kokemukset	27
7.2	Ohjaukselliset tavoitteet	27
7.2.1	Kuuntelu	27
7.2.2	Kannustus	28
7.2.3	Ohjaajien kyky ottaa yksilö huomioon	28
7.3	Henkilökohtaiset tavoitteet	29
7.3.1	Ammatillinen kasvu	29
7.3.2	Tietämyksen syventäminen opinnäytetyön aihepiiristä	29
7.3.3	Toiminnallisten menetelmien hyödyllisyys kaksoisdiagnoosikuntoutujien ryhmätoiminnassa	30
7.3.4	Parityöskentelyn kehittyminen	30
7.3.5	Oman toiminnan havainnointi	30
7.4	Arviointikeinot	30
8	TOIMINNAN TOTEUTUS	31

8.1	Jutustelu ja mutustelu	31
8.2	Mielenrauhaa ja hyvinvointia	33
8.3	Fiilistellen	37
8.4	Ihmisten ilmoille	42
8.5	Luovasti sivellessen ja painellen	46
8.6	Unelmista kiinni	51
9	ARVIOINTI.....	55
9.1	Toiminnan tavoitteet	55
9.1.1	Vuorovaikutuksen tukeminen	55
9.1.1.1	Ryhmäläisten keskinäinen vuorovaikutus	56
9.1.1.2	Ohjaajien ja ryhmäläisten välinen vuorovaikutus	56
9.1.2	Onnistumisen kokemukset	58
9.2	Ohjaukselliset tavoitteet	59
9.2.1	Kuuntelu	59
9.2.2	Kannustus	60
9.2.3	Yksilön huomioiminen ryhmässä	62
9.3	Tavoitteissa kehittyminen	62
9.4	Palautteet	63
10	POHDINTA	65
	LÄHTEET	74
	KUVAT	78
	LIITTEET	79
	Liite 1 Palautelomake	79

*” Vuosittain 1,5 % väestöstä sairastuu johonkin mielenterveyden häiriöön. Joka viides suomalainen sairastaa jotakin mielenterveyden häiriötä. Maailman terveysjärjestön antaman arvi-
on mukaan depressio, skitsofrenia, kaksisuuntainen mielialahäiriö sekä alkoholiriippuvuus
kuuluvat kaikki kymmenen eniten haittaa aiheuttavan sairauden ryhmään.” (Terveiden ja
hyvinvoinnin laitos 2009).*

Mediassa on toistuvasti esillä hoitopaikkojen puute ja pitkät hoitojonot. Keskustelimme aiheesta ja siitä, että erityisesti mielenterveys- ja päihdepuolen paikoista on huutava pula. Ihmettelimme, mitä tapahtuu, jos asioille ei tehdä mitään. Ongelmat kasautuvat ja ”homma räjähtää käsiin.” Pohdimme myös aiheuttavatko yhteiskunnan luomat paineet, kuten normit, päihde- ja mielenterveysongelmia. Keskustelun pohjalta saimme idean toteuttaa opinnäytetyö mielenterveyskuntoutujien parissa. Halusimme sisällyttää opinnäytetyöhön myös luovuutta ja toiminnallisuutta sekä vertaistukea. Meille oli myös tärkeää, että ryhmä koostuisi nuorista aikuisista. Näin opinnäytetyömme aiheeksi muodostui toiminnallinen ryhmä mielenterveyskuntoutujien parissa.

Toteutuspaikaksi valitsimme Etappi ry:n, jossa tarjotaan yhteisöhoitoa 18-35-vuotiaille kaksoisdiagnoosikuntoutujille. Valitsimme Etappi ry:n, koska toiminta vastasi arvojamme ja mielenkiinnon kohteitamme työskennellä mielenterveyskuntoutujien parissa. Ohjasimme toiminnallista virkistysryhmää yhteisön asukkaille. Tarkoituksenamme oli luoda turvallinen ja luotamuksellinen ryhmä, jossa jokainen uskaltaa olla omanlaisensa yksilö. Toimintamme perustui luovien menetelmien käyttöön ja toimintaa kuvaaviin teemoihin.

Opinnäytetyömme teoriaosuudessa olemme käsitelleet ensin yleisesti mielenterveyttä, josta siirryimme kertomaan mielenterveys- ja päihdetyöstä ja niihin liittyvistä eri hoitomuodoista. Lisäksi olemme perehtyneet toiminnallisen ryhmän rakenteeseen ja ohjaamiseen. Huomioimme kohderyhmäämme tutustuessa myös kehityopsykologian näkökulman. Kappaleiden alkuun olemme lisänneet internetin keskustelupalstoilta lainaamiamme lauseita, jotta saisimme teorian ja käytännön lähemmäs toisiaan.

Teoriaosuuden jälkeen kuvaamme toteuttamaamme toimintaa. Käsittelemme erikseen jokaisen ryhmätapaamiskerran suunnittelun ja toteutuksen sekä arvioimme ryhmäkertaa asettamamme teeman pohjalta. Tämän jälkeen arvioimme toiminnan- ja ohjauksen tavoitteita sekä niissä onnistumista. Opinnäytetyön arviointikeinoina käytämme oppimispäiväkirjaa ja ryhmän jäseniltä sekä Etapin työntekijöiltä saamaamme suullista ja kirjallista palautetta. Arviointimme pohjautuu myös kahdenkeskisiin keskusteluihimme ryhmäkertojen sujuvuudesta. Opinnäy

tetyömme päätteeksi pohdimme opinnäytetyöprosessia kokonaisuudessaan ja omaa kehitystämme sen aikana.

Parityöskentelyn jaoimme siten, että toinen kirjoitti esimerkiksi mielenterveydestä ja toinen yhteisöhoidosta. Vaikka teimme työtä osittain erikseen, niin olimme sopineet yhteisistä linjauksista. Opinnäytetyön viimeistelyn teimme yhdessä.

2 MIELENTERVEYS

"no hullutkin näkee itsensä ja toisensa normaaleina, maailma niitten ympärillä taas vaikuttaa niiden mielestä sairaalta" (Pinn 2006.)

Jotta kohderyhmäämme, kaksoisdiagnoosikuntoutujia, on mahdollista ymmärtää, on tunnettava jonkin verran mielen toimintaa. Kun ymmärtää, mitä mielenterveys on ja mitä mielenterveyden horjumisesta voi seurata, on helpompi hyväksyä ja nähdä kuntoutujat ”hullun” sijaan ihmisinä, joilla on keskimääräistä isompi määrä ongelmia ratkottavanaan. Haluamme myös perehdyttää lukijan tietämään, mitä mielenterveystyö Suomessa käytännössä on ja millaisia ongelmia käytännössä ilmenee. Tällä opinnäytetyömme osiolla pyrimme lisäämään tietoa, jolla toivomme lisäävämmä suvaitsevaisuutta. Ennakkoluulot johtuvat yleensä tiedon puutteesta.

2.1 Määritelmä

Mielenterveys, mielenhäiriö tai mielisairaus, jo sana itse kuvaa, että terveys tai sairaus ei piile fyysisessä kehossa, vaan mielessä. Vilkkö-Riihelän (2001: 25-27) määrittelyn mukaan mieli on sisäinen kokemus ja elämysmaailmamme. Mielen eli psyyken tehtävänä on olla valintamestari, tulkitseja ja ohjaaja. Mieleen kuuluvat sisäiset mielikuvat, ajatukset ja tunteet sekä elimistön toimintaan liittyvät tuntemusten tulkinnat. Se on subjektiivisten kokemusten varasto ja mielen säätelijä. Mieli ei kuitenkaan ole elimistöstä irrallaan oleva osa, vaan ihminen on psykofyysis-sosiaalinen kokonaisuus ja elimistön fyysiset toiminnat ovat yhteydessä mielen toimintoihin. (Vilkkö-Riihelä 2001: 25-27.)

Tajunnallisten ja abstraktien ilmiöiden käsitteellinen kuvaaminen on aina ollut ongelmallista, jonka takia mielenterveydestäkään ei ole olemassa yhtä ja oikeaa määritelmää, vaan näkökulmat ovat vaihdelleet ajan, kulttuurin ja määrittelijän mukaan. Nykyään mielenterveys ymmärretään tavallisimmin sekä voimavaraksi että ihmisen ja ympäristön vuorovaikutukseen liittyväksi prosessiksi, jossa koettu psyykkinen hyvinvointi vaihtelee ajan ja elämäntilanteiden mukaan. Nykyisen käsityksen mukaan mielenterveyteen ja sen muodostumiseen vaikuttavat

niin ympäristötekijät kuin fyysiset ja perinnöllisetkin tekijät. (Saarelainen, Stengård, Kemilä 2003: 12-13.)

Karkeasti ottaen ihmiset lajitellaan mieleltään terveisiin, mieleltään häiriintyneisiin, sekä mieleltään sairaisiin ihmisiin. Punkasen (2003: 11) mukaan mieleltään terve ihminen toimii energisesti ja pystyy tyydyttämään sekä omia, että läheistensä tarpeita. Mikäli ihminen kykenee ratkaisemaan ongelmiaan, käymään kriisejään läpi ja hänellä on riittävän suuri ihmissuhdeverkosto, hän ei helposti sairastu mielenterveyshäiriöihin. Oman heikkouden hyväksyminen ja kyky ottaa vastaan apua on myös mielenterveyttä tukevia tekijöitä. Jos taas ihminen ei osaa etsiä apua ongelmiinsa, jotka ovat liian suuria itse ratkaistaviksi, hän saattaa helposti murtua mieleltään. (Punkanen 2003: 11.)

Mielen eli psyyken hyvinvointi ja mielen kunto eivät ole samoja asioita. Psykkisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan esimerkiksi hyvää oloa. Hyvää oloa voi tuntea sekä psyykkisesti häiriintyneet, että mieleltään terveet ihmiset. Psykkinen hyvinvointi voi kuitenkin pohjautua harhaan eli psyykkiseen häiriintyneisyyteen. Tällöin ihmiseltä puuttuu sairautentunto. Samoin yhteiskunnan normeista poikkeava käyttäytyminen voi sisältää psyykkistä häiriötä ja /tai psyykkisen hyvinvoinnin häiriötä. Heiskan (1998:11) mukaan mieleltään terveen ja mieleltään häiriintyneen ihmisen ero on kuin veteen piirretty viiva. Vilkkö-Riihelän (2001: 546-547) mukaan psyykkinen terveys ei tarkoita psyykkisten häiriöiden ja ongelmien täydellistä puuttumista, vaan taitoa selviytyä uusista ja stressaavista työelämän ja ympäristön vaatimuksista, joiden eteen ihminen väistämättä joutuu. Mieleltään terve ihminen voi sairastua, mikäli ihmissuhdeongelmat, työpaineet ja taloudelliset vaikeudet ovat hyvin suuria. Keskeistä on millaiset selviytymiskeinot ihminen muodostaa. Joidenkin kohdalla fyysisestä tai psyykkisestä sairaudesta voi muodostua ainoa pakotie. (Vilkkö-Riihelä 2001: 546-547.)

Mielenterveysongelmat käsittävät niin mielenterveyden häiriöt, kuin mielisairaudet. Useimpien kuitenkin mielenterveysongelmilla tarkoitetaan ohimeneviä häiriöitä, joiden luonne käsitetään dynaamiseksi ja elämäntilanteisiin liittyviksi. Esimerkiksi masennus on hoidettavissa oleva ohimenevä häiriö. Sairauskäsittelyä taas käytetään vain pysyvemmän luonteisiksi määritettyjen mielisairauksien, kuten skitsofrenian yhteydessä. (Saarelainen ym. 2003: 20.) Ryhmämme jäsenistä jokainen sairasti skitsofreniaa.

2.2 Palvelut

Mielenterveyspalveluilla olisi kysyntää, mutta tarjonta on riittämätöntä, niin avo- kuin laitoshuollonkin osalta. Myös alueelliset erot ovat suuria esimerkiksi psykoterapiakuntoutukseen pääsyssä. Alueellisen eriarvoisuuden lisäksi eriarvoisuutta esiintyy myös asiakasryhmittäin. Erityisryhmille, kuten kehitysvammaisille, kielivähemmistöille ja samanaikaisesti vaikeista

mielenterveys- ja päihdeongelmista kärsiville, niin sanotuille kaksoisdiagnoosiasiakkaille tarjontaa on riittämätöntä. Edes vaikeista mielenterveyshäiriöistä kärsivienkään ihmisten riittävä tuki ei toteudu asianmukaisesti avopalvelussa. (Annala, Saarelainen, Stengård, Vuori- Kemilä 2007: 23.)

Mielenterveyspalveluiden järjestämisen ensisijainen vastuu on kunnilla tai kuntayhtymillä. Kunnat voivat järjestää palvelut itse, yhteistyössä toisten kuntien kanssa tai ostamalla palvelut, esimerkiksi yksityisiltä palveluntarjoajilta ja/tai järjestöiltä. Kunnat saavat lisäksi varsin itsenäisesti päättää myös muiden kuin lakisääteisten peruspalvelujen järjestämisestä. Palvelut rahoitetaan kunnallisverotuloilla, asiakasmaksuilla ja kunnan saamalla valtionosuusrahoituksella. Koska kunnilla on niin suuri päätösvalta palvelujen järjestämisessä, ovat kuntakohittaiset erot mielenterveyspalveluissa valtavia. Köyhissä ja köyhtyvissä kunnissa taloudelliset resurssit hädin tuskin riittävät lakisääteisten palveluiden tarjoamiseen, kun taas rikkaammissa kunnissa palvelutarjontaa on runsaampaa ja monipuolisempaa. (Annala ym. 2007: 26.) Omat kokemuksemme mielenterveystyöstä koskevat Helsinkiä, jota pidämme varakkaana kuntana verrattuna pieniin kuntiin. Olemme huomanneet, ettei rikkaus kuitenkaan takaa mielenterveyspalvelun laatua, eikä tarjontakaan ole riittävää. Omien kokemustemme pohjalta sanoisimme merkittävimmiksi tekijöiksi työntekijän ja hänen suhtautumistapansa asiakkaaseen sekä työpaikalla vallitsevan ilmapiirin. Kokemuksestamme tiedämme, että työntekijän valinta työskennellä mielenterveyskuntoutujien kanssa ei suoraan tarkoita sitä, että työntekijä olisi suvaitsevainen ja suhtautuisi kunnioittavasti asiakkaaseen. Mikäli työntekijä on suvaitsematon, myös palvelun laatu automaattisesti heikkenee.

Mielestämme palvelun laatuun vaikuttaa myös se, näkeekö työntekijä mielenterveyskuntoutujan tilanteessa kuntoutumisen mahdollisuuden. Kuntoutumisen mahdollisuuden näkeminen kertoo mielestämme motivoitumisesta työhön. Koemme, että on paljon merkitystä myös niin kutsutulla henkilökemialla. Jotkut ihmiset vain viihtyvät toistensa seurassa paremmin kuin toiset. Mielenterveystyössä tämä tarkoittaa mielestämme sekä työntekijöiden välistä henkilökemialla, että asiakkaan ja työntekijän välistä henkilökemialla. Mielestämme on myös paljon merkitystä työympäristöllä. Mikäli asiakkaan on tarkoitus asua pitempään esimerkiksi laitoksessa, niin koemme, ettei karu ja laitosmainen ympäristö edesauta paranemista. Ankea työympäristö ei myöskään edistä mielestämme työntekijän viihtyvyyttä ja jaksamista henkisesti raskaassa työssä. Koemme, että merkittävä tekijä henkisesti raskaassa työssä jaksamisessa on se, että ei vie ”töitä kotiin”, vaan pystyy nauttimaan vapaa-ajastaan. Ajatteleminen, että vaikeista asioista keskustelu muiden työntekijöiden kanssa auttaa myös osaltaan työssä jaksamisessa.

Mielenterveyspalveluissa erityistä tarvetta olisi nopeasti asiakkaiden tarpeeseen reagoiville ympärivuorokautisille palveluille. Lisäksi on huutava pula niin sanotuista välimuotoisista pal-

veluista, kuten tuki- ja palveluasumisesta sekä päivä- ja työtoiminnasta. Näidenkin osalta alueellinen vaihtelu on suurta. Tämä on ongelma, sillä juuri näiden palvelujen myötä asiakkaiden sosiaaliset taidot ja valmiudet voivat vahvistua ja pärjääminen yhteiskunnassa parantua. (Annala ym. 2007: 23.) Ongelmana koemme myös laitostieteen. Laitoksissa ihmisen ei tarvitse olla omatoiminen ja kantaa vastuuta oman elämänsä arjen sujuvuudesta, kuten laskujen maksamisesta. Kun ihminen on kiertänyt laitoksesta toiseen ja pääsee kuntoutumisessa siihen tasolle, että voi asua tuki- tai palveluasunnossa, niin ongelmaksi muodostuu, että kuntoutujat käyttäytyvät yhä kuin asuisivat laitoksessa. He eivät siis ole ”henkisesti muuttaneet” pois laitoksesta. Omatoimisuus ja vastuunotto-kyky ovat huomattavasti heikentyneet ja siksi arjen pyörittäminen itsenäisesti on vaikeaa.

2.3 Kuntoutus

”Mut mä ajattelen sitä mielihyvää, joka on vaatinut ponnistelua, sinnikkyyttä, pieleenmenon sietämistä ja vihdoin onnistumista... Kyl se musta viime kädes on tuntunu merkittävämmältä kuin ulkopuolelta tullut. Kun se on minun itseni tekemää, opettelemaa.” (Pöllöpää 2009.)

Kuntoutus aiheena on laaja ja kuntoutuksen eri tapoja ja muotoja on monia, samoin kuin kuntoutuksen ideologioita on paljon. Emme kuitenkaan kuvaa opinnäytetyössämme kaikkia mahdollisia olemassa olevia tapoja ja näkemyksiä, vaan keskitymme nimenomaan kohderyhmäämme liittyviin kuntoutusmuotoihin, joita ovat yhteisöhoito, vertaistukiryhmä ja toiminnalliset menetelmät. Käymme myös läpi, mikä on ohjaajan rooli ryhmässä ja mitä kuntoutuksella ylipäänsä tarkoitetaan.

Kuntoutuksella tarkoitetaan fyysisesti tai psyykkisesti vammautuneen ihmisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn palauttamista, säilyttämistä ja parantamista. Kuntoutuksen tavoitteena on elämänlaadun kohottaminen, elämän mielekkyyden lisääminen sekä mahdollisuuksien luominen mielekkääseen toimintaan. Kuntoutuksen tavoitteena on edistää ihmisten sosiaalista aktivoitumista. Kuntoutujia pyritään saattamaan normaaliin arkielämään integroimalla heidät sosiaaliseen yhteisöön. Kuntoutumisen ihanteena on ihmisen yksilöllinen arvostaminen tarpeineen ja elinympäristöineen. (Rissanen 2007: 77-78.) Kuntoutus voidaan käsittää myös yhtenä hoitovaiheena: Ahosen (1998: 16) mukaan kuntoutuksella tarkoitetaan terveydenhuollon kolmatta vaihetta, sairauden tai vamman jälkihoitoa, jonka tavoitteena on ollut ihmisen työkyvyn ylläpitäminen tai palauttaminen ja potilaan saattaminen jälleen yhteiskuntansa jäseneksi.

Mielenterveysongelmista kärsivien ihmisten kuntoutusta kuvataan erilaisin käsittein, joista yleisimmät ovat psykiatrinen kuntoutus, psyykkinen kuntoutus ja psykososiaalinen kuntoutus. Alan perusmääritelmä on psykiatrinen kuntoutus. Jotta kuntoutuminen olisi mahdollista, ihmisi-

sen on itse ymmärrettävä, että hänellä on ongelma ja haluttava itse kuntoutua. Tämä mahdollistaa pyrkimyksen löytää ongelmien ratkaisemiseksi oikeita keinoja. Mielenterveyskuntoutumisen päämääräksi asetetaan aina parempi elämänlaatu. Parempaan elämänlaatuun kuuluvat mielenterveysongelman aiheuttamien oireiden hallinnan oppiminen, toivon ylläpitäminen, elämänilon löytäminen ihmissuhteiden, harrastusten tai muun toiminnan kautta. Täydellistä parantumista harvoin asetetaan tavoitteeksi, koska kaikista mielenterveysongelmista ei voi parantua. Sen sijaan elämän laadun paranemisen myötä voi häiriön tai sairauden oireet lievit-
tyä tai loppua kokonaan. (Ahonen 1998: 16.) Mielestämme myös pienet ilahduttavat asiat ja onnistumisen kokemukset ovat merkityksellisiä pyrittäessä elämänlaadun kohentamiseen. Esimerkiksi opinnäytetyömme toiminnallisella osuudella koimme tuovamme ryhmäläisten ar-
keen pientä, mutta kuntoutuksen kannalta tärkeää vaihtelua.

Mielenterveyskuntoutuksessa on kysymys molempien, työntekijän ja asiakkaan näkökulmasta. Kuntoutumisprosessiin kuuluu aina vähintään kaksi ihmistä, kuntoutuja ja työntekijä. Itse prosessissa tärkeää on, että asiakkaan ja työntekijän suhde on vuorovaikutukseltaan rakenta-
va ja dynaaminen. Tällaisen suhteen ansiosta kuntoutujan kokonaisvaltainen toimintakyky paranee elämänlaadun kohotessa. Koska mielenterveysongelmaisella on ongelmia nimen-
omaan selviytyä oman elämänsä haasteista, niin kuntoutuksen ja ohjauksen päämääränä pide-
tään sitä, että kuntoutujaa autetaan selviytymään hänen kasvuaan estävistä asioista niin, että hän kykenee kohtaamaan ja käsittelemään niitä ja kehittymään suotuisasti omat voimavaran-
sa huomioon ottaen. (Mattila 2002: 13-14.) Lyhyesti sanottuna kuntoutus on sitä, mitä kuntou-
tustyöntekijät tekevät työkseen edistääkseen asiakkaan kuntoutumista. (Narumo 2006: 13-
14).

Kuntoutumiseen liittyy usein enemmän kuin yksi henkilö. Kuntoutuksessa käytetään erilaisia menetelmiä, kuten vertaistukea. Kuntoutumisprosessissa ihminen herää tarkastelemaan ja näkemään omaa elämäänsä uudesta näkökulmasta. Sana kuntoutus sisältää kaikki ne mene-
telmät, jotka tukevat ihmisen henkilökohtaista kuntoutumisprosessia. Jotta toimenpiteet käynnistyisivät ja niitä voitaisiin pitää yllä, on tärkeää, että kuntoutujalle annetaan mahdolli-
suus saada uusia ja erilaisia kokemuksia itsestään ja omasta toiminnastaan. (Ahonen 1998: 17.)

Mielenterveyskuntoutuksen nykyajan haasteisiin kuuluvat terveyden, itsenäisyyden ja yhteis-
työn edistäminen sekä kokemuksen merkityksen ymmärtäminen, henkinen kasvu ja mielenter-
veysongelman ennaltaehkäiseminen. Kuntouttavan mielenterveystyön periaatteina voidaan pitää seuraavia asioita: nykyhetki ja tulevaisuus, tavoitteellisuus ja suunnitelmallisuus, toi-
minnallisuus ja konkreettisuus, selkeys, johdonmukaisuus ja vastuullisuus. (Mattila 2002: 105.)

3 YHTEISÖHOITO

”Oon tehnyt siivoussuunnitelman, jolla saisin ensin kaiken paikoilleen. Sitten suunnitelman, millä pitää siistinä. Oon vihdoon tajunnut, ettei riitä, jos kerran kuukaudessa raivaa paikat.” (Nasaalisti 2010.)

Yhteisöhoidossa yhteisöä käytetään tietoisesti hoitoon ja kuntoutukseen siten, että koko yhteisö on mukana hoidossa ja päättämässä asioista. Peruskäsitteitä ovat aktiivinen kuntoutus, demokraattisuus sekä sallivuus. Yhteisöhoito jakautuu terapeuttiin yhteisöihin ja kasvatuksellisiin yhteisöihin. Huumeiden käyttäjien yhteisöt jäävät näiden väliin, ne ovat sekä terapeuttisia, että kasvatuksellisia. (Murto 1997: 239,11, 15.) Mielenterveysyhdistys Etappi ry:ssä, jossa toteutimme opinnäytetyömme, toiminta perustuu yhteisöhoitoon. Ryhmäkerroissa yhteisöllisyys näkyi asukkaiden toiveiden ja tarpeiden huomioimisessa sekä yhteistyössä työntekijöiden kanssa.

Terapeuttisen yhteisön esitteli ensimmäisenä Tom Main vuonna 1946, mutta varsinaisena yhteisöhoidon kehittäjänä pidetään Maxwell Jonesia. Hän oli skotlantilainen psykiatri, joka kehitti 1947- 1959 johtamassaan Henderson Hospitalissa terapeuttisen yhteisön prototyypin. Hänen periaatteisiinsa perustuvat nykyisetkin yhteisöhoidot. (Murto 1997: 8-9.)

Jones Maxwellin mukaan on hyödynnettävä kaikki yhteisön resurssit. Terapeuttiseen yhteisöön kuuluvat henkilökunta, potilaat sekä heidän omaisensa. (Rossi 2003: 42-43.) Keskeisiä piirteitä ovat aktiivinen kuntouttaminen vastakohtana eristämiselle, tasa-arvoisuus vastakohtana vanhalle hierarkkisuuudelle ja statuserojen korostamiselle sekä sallivuus vastakohtana stereotyyppisille kommunikaatio- ja käyttäytymismalleille. Yhteisöllisyys nähdään vastakohtana erikoistuneille terapeuttisille rooleille. Tärkeänä pidetään myös hoidon vapaaehtoisuutta ja avoimuutta yhteisön jäsenten välillä sekä potilaan mahdollisuutta itse vaikuttaa omaan hoitoonsa. (Murto 1997: 11,17.)

Vaikka yhteisöhoidossa on yhteiset periaatteet, täytyy jokaisen yhteisön kuitenkin sopia ja määritellä omat periaatteensa. Yhteisöhoito on tasapainoilua periaatteiden ja niiden arkipäivään sovelluksen välillä. Käytännössä periaatteita ei ole mahdollista noudattaa täysin yhdenmukaisesti. Tämän takia sääntöjen tulkinta ja noudattaminen vaatiikin jatkuvaa yhteistä keskustelua niin henkilöstö- kuin yhteisökokouksissa. (Murto 1997: 250-251.)

Yhteisöhoito ei ole pelkkää arjen jakamista, yhdessä puuhastelua ja terapiaistuntoja. Terapeuttisessa yhteisössä on tarkka hoito-ohjelma, sekä päiväohjelmaa. Henkilökunnan rooli on yhtä tärkeä kuin asiakkaidenkin rooli. Roolit ovat kuitenkin erilaisia. Työntekijän rooli painottuu toiminnan ohjaukseen, rakenteiden ja yhteisön kulttuurin ylläpitoon. Asukkaan roolina taas on hoitaa yhteisöä ja yhteisön roolina on hoitaa asukasta. (Ikonen 2009.)

Yhteisössä kaikkea ei tehdä yhdessä. Henkilökunnalla on omia kokouksiaan ja tehtäviään, joihin asiakkaat eivät osallistu, vastaavasti myös asiakkailla on omia menoja ja omaa toimintaa. Mikäli henkilökunnan ja potilaiden välillä on yhteistä toimintaa liian vähän, hajaantuu yhteisö, eikä se tällöin pysty kasvattamaan eikä kuntouttamaan asiakkaitaan. Jotta henkilökunnan ja asiakkaiden välille ei kasvaisi kuilua, tarvitaan säännöllisiä yhteisökokouksia. Yhteisökokouksessa käsitellään yhteisön perustehtävää, esimerkiksi päihdekuntoutusta ja pidetään yllä avointa vuorovaikutusta. Yhteisökokouksessa sovitaan myös säännöistä ja niiden noudattamisen ja rikkomisen käytänteistä. (Murto 1997: 240.)

Yksilö nähdään yhteisöhoidossa fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena kokonaisuutena. (Ikonen 2009.) Yksilöllisyys yhteisössä tarkoittaa sitä, että asukkaan ongelmia tarkastellaan hänen näkökulmastaan ja siinä huomioidaan juuri hänen tarpeensa. Tarkoitus on, että yhteisön jäsen kokee, että hänen tietonsa, taitonsa ja taustansa kokemuksineen ovat arvokkaita ja niitä voidaan käyttää hoitoa tukevasti. Lähtökohtana hoidossa on, että kaikkea, mitä potilas tekee tai puhuu, voidaan käyttää terapeuttisesti. Kenelläkään yhteisössä ei ole etuoikeuksia, vaan jokainen saa olla osallisena kaikessa yhteisön yhteisessä toiminnassa. Potilaiden taustoissa on monesti hylätyksi ja ulkopuoliseksi jäämisen kokemuksia. Tämän vuoksi yhteisöllisessä hoidossa korostetaan juuri yhdessä tekemistä ja sosiaalisen kanssakäymisen harjoittelua. Yhdessä tekemisen ja yhdessä päättämisen sekä hyväksynnän kautta potilaat saavat emotionaalisesti korjaavia kokemuksia. (Hännikäinen-Uutela: 2004:126.)

Päihdehuollossa yhteisöhoito tarkoittaa integroitua hoitoa, jossa tärkeimpänä tekijänä nähdään vertaistuki. Monesti päihderiippuvaisilta puuttuu lähes täysin myönteiset sitoutumisen kokemukset sekä merkitykselliset ja kestävät ihmissuhteet. Heillä huumeet ovat tulleet käyttäjän ja hänen sosiaalisen elämänsä väliin. (Hännikäinen-Uutela 2005.) Yhteisöstä on hyötyä, sillä pelkkä päihdeiden käyttämisen lopettaminen ei riitä, vaan kaikki, mitä huumeet ja huumeryhmittymät ovat aiemmin kuntoutujalle merkinneet, täytyy rakentaa uudelleen. Tähän kuuluu niin huumeiden käytön lopettaminen kuin uusien merkitysten luominen. Sosiaaliset suhteet muodostuvat tärkeiksi, koska niistä saa tukea ja hyväksyntää. Yhteisöhoidossa opetellaan uudenlaista elämänhallintaa. Yhteisöstä kuntoutuja saa myös merkityksellisiä toisia. Hyvä yhteisöhoito tarkoittaa luottamusta, kunnioitusta, suvaitsevaisuutta, sitoutumista ja positiivisia kokemuksia. (Hännikäinen-Uutela 2004: 118-119.) Tärkeintä hoidossa on, että tavat, asenteet ja arvot muuttuvat ja että yksilö oppii ottamaan vastuuta omasta toiminnastaan. Kun päihdekuntoutuja oppii yhteisössä soveltamaan käytännössä uusia tapoja ja arvoja, on pikkuhiljaa myös yhteiskuntaan sosiaalistuminen mahdollista. Paraneminen alkaa siitä, kun yhteisön jäsenelle tulee tunne, että hänellä on oikeus hyvään elämään. (Hännikäinen-Uutela 2005.)

4 RYHMÄ

4.1 Ryhmän määritelmä

Ryhmä on hyvin moniulotteinen käsite ja luonnollinen osa ihmiselämää. Ryhmä muodostuu joko biologisten siteiden tai paikallisen läheisyyden pohjalta. Ryhmään hakeudutaan myös vapaaehtoisesti tunnetilan, motivaation, hyötynäkökohtien tai muiden tekijöiden vuoksi. Useissa tilanteissa ryhmät muodostetaan tietyn tehtävän tai päämäärän mukaan. (Salo-Gunst & Vilkkö-Riihelä 2004: 197.) Ryhmiä ovat esimerkiksi perhe, koululuokat, harrastusryhmät, poliittiset ryhmät ja työryhmät. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka, Saarnio 2009: 147-148).

Ryhmät ovat erilaisia, niiden toiminta voi kestää pitkään tai ryhmä saattaa kokoontua vain muutaman kerran. Ryhmät voivat myös olla suljettuja tai avoimia. Suljettu ryhmä tarkoittaa ryhmää, johon ei sen alkamisen jälkeen oteta uusia jäseniä. Avoimeen ryhmään taas saa osallistua kesken ryhmänkin. Ryhmä voi myös olla kooltaan pieni tai suuri. Ryhmän toimintakaan ei ole yhtenäinen, se voi olla keskusteluryhmä tai koostua harjoituksista tai leikeistä. (Mäkinen ym. 2009: 147.) Yleisiä tunnusmerkkejä jotka kuvailevat ryhmää ovat koko, tarkoitus, säännöt, työnjako, vuorovaikutus ja roolit sekä johtajuus. Ryhmä toimii kahteen suuntaan. Ryhmä vaikuttaa yksilön persoonaan, kehitykseen ja päätöksiin. Samalla yksilö myös hyödynää ryhmää pyrkiessään omiin tavoitteisiinsa. Ryhmän toimintaan kuuluvat myös tietyt säännönmukaisuudet, joiden varassa se toimii. (Niemistö 2002: 10,16.)

Parhaimmillaan ryhmistä saa tukea ja läheisyyttä, voimaantumista, tiedon jakamista, motivaatiota ja toivoa, mahdollisuuksia opetella sosiaalisia taitoja, mahdollisuuden saada palautetta muilta ryhmän jäseniltä turvallisessa ympäristössä sekä mahdollisuuden auttaa muita ja olla itse autettavissa. (Mäkinen ym. 2009: 148.)

Terapeuttisissa ryhmissä etenkin turvallisuutta korostetaan, koska turvallisessa ryhmässä ihminen pystyy ilmaisemaan itseään vapaasti ja kokemaan hyväksyntää, joka taas edesauttaa turhista rooleista ja suoja mekanismeista irrottautumisessa ja auttaa ryhmäläistä toimimaan omana itsenään. (Aalto 2002: 14.) Mielestämme juuri turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri on yksi päätekijöistä toimivaan ryhmään pyrittäessä, vaikka kyse olisikin vain lyhytkestoisesta virkistysryhmästä.

4.2 Vertaisryhmä

"Onko siellä missä asut NA-ryhmiä? Siinä on yksi mikä on monelle ollut paras apu: vertaistuki." (Alexandra45 2009)

4.2.1 Vertaisryhmän määritelmä

Vertaistuki tarkoittaa sosiaalista tukea, jota saadaan ihmisiltä, jotka ovat samankaltaisessa tilanteessa kuin itse. (Jantunen 2008: 23). Narumo (2006: 81) pitää vertaistuen mahdollisuuden tarjoamista myös hyvänä keinona tuoda näkyväksi asiakkaan kuntoutumisen mahdollisuus.

Vertaisryhmää voidaan käyttää kuntoutuksessa, esimerkiksi AA-kerhot eli anonyymeille alkoholisteille tarkoitetut ryhmät ovat kuntouttavaa vertaistukea. Vertaistuen ei kuitenkaan tarvitse liittyä kuntoutukseen, vertaisryhmän voi koota myös jonkin aiheen ympärille. Tällaisesta esimerkkinä voisi olla naistenpiiri, jossa pohdittaisiin naisena oloa ja eloa.

Nykyisen kaltaisen vertaistuen historia ulottuu teollistumisen aikaan, jolloin yhteisöjen ja suurperheiden määrä väheni, koska ihmiset muuttivat maalta kaupunkiin. Yhteiskunnan rakenne muuttui yhteisöllisestä yksilölliseksi, jonka takia perheen ja naapureiden roolit eivät enää olleet samat. Näiden muutosten katsotaan vaikuttaneen vertaistukitoiminnan laajenemiseen ja vertaisryhmien määrän kasvuun. (Jantunen 2008: 24.)

Ohjatussa vertaisryhmässä tärkeintä ei ole se, mitä tehdään, vaan että asioita tehdään toisten ihmisten kanssa. Toiminta edellyttää, että se lähtee osallistujien omista toiveista ja tarpeista. Osallistujien asema suhteessa ryhmän vetäjään on tasavertainen, jokainen jäsen on ryhmänsä täysivaltainen toimija. Jokaisen mielipiteitä kuunnellaan, mutta päätökset tehdään yhdessä. Jokainen jäsen on valinnoistaan vastuussa. Vertaisryhmätoiminnan tulee olla aitoa, asiakaslähtöistä ja ryhmän jäsenten tarpeista lähtevää. Osallistumisen täytyy olla vapaaehtoista. (Arolaakso, Hartikainen, Nordström, Rastio, Saarinen 2002: 28-29.) Tarpeiden ja toiveiden kuuntelu sekä ryhmään osallistumisen vapaaehtoisuus ovat mielestämme luottamuksellisen ilmapiirin lisäksi toimivan ryhmän peruspilareita, joita myös omassa toiminnassamme pyrimme toteuttamaan.

4.2.2 Vertaisryhmän merkitys mielenterveyskuntoutuksessa ja päihdekuntoutuksessa

"Aina ku alkaa tekee mieli, ekaks (mulla autto), koittaa soittaa jollekin ja vitsi mä ainaki porasin ja uikutin monet itkut puhelime ääressä etten lähteny vetää, mut helpottaa ku tietää et toine ymmärtää." (Nezumi 2009.)

Mielenterveyskuntoutuksessa on käytetty vertaisryhmiä aina. Ryhmät tukevat kuntoutuksen tavoitteita, koska ne tarjoavat kuntoutujille mahdollisuuksia omien kokemusten peilaamiseen. (Koskisu 2004: 169.) Päihdetyössä vertaisryhmän merkitys toipumisessa taas perustuu sosiaaliseen vertaamiseen, jonka avulla pyritään muun muassa oppimaan sosiaalisia normeja ja kehittämään sosiaalisia taitoja. Hyötynä on myös se, että kun päihdekuntoutuja luokittelee itsensä vertaisryhmän jäseneksi, hän samalla vahvistaa identiteettiään ei-käyttävänä, toipuvana yksilönä. (Hännikäinen-Uutela 2004: 201.)

Vertaisryhmää suunnitellessa ja ohjatessa tulisi ottaa huomioon, että se on johdonmukainen, loogisesti etenevä ja tarjoaa tarpeeksi vaihtelua. Pelkkä keskustelu tai luennointi aiheuttaa turhautumista. Kuntoutumista tukevia vertaistukiryhmiä voi kasata myös joidenkin selkeästi määriteltyjen teemojen ympärille, kuten sosiaaliset taidot, stressinhallinta, seurustelu, liikunta, terveys ja oma hyvinvointi. (Koskisu 2004: 174.)

Ohjattu vertaisryhmä tukee kuntoutusta, koska siinä voi kokea olevansa samassa tilanteessa toisten kanssa. On helpompi kertoa itsestä, elämästään ja vaikeista hetkistä, kun tietää, että muilla on samankaltaisia kokemuksia ja koettelemuksia. Kuntoutuja kokee, että toiset ymmärtävät häntä. Ohjatuissa vertaisryhmissä löydetään myös keinoja oman hyvinvoinnin lisäämiseksi. Lisäksi ohjattu vertaistoiminta tuo arkeen säännöllisyyttä ja helpottaa ajankäytön suunnittelua. (Arolaakso ym. 2002: 26.)

Niin mielenterveys- kuin päihdekuntoutujien keskuudessa käytetään vertaistukena sekä keskusteluryhmiä, että toiminnallisia ryhmiä. Toiminnallisuutta ovat niin retket, kuin erilaiset taiteenlajit, kuten draama tai askartelu. Koskisuun (2004: 169) mukaan se, luokitellaanko toiminta kuntoutukseksi riippuu siitä, mikä on toiminnallisen ryhmän tavoite ja mitkä ovat jokaisen ryhmäläisen omat tavoitteet ryhmälle ja siihen osallistumiselle. Toiminnallisten menetelmien avulla kuntoutusryhmässä voidaan tarkastella yksittäisen ryhmänjäsenen elämään liittyviä vuorovaikutustilanteita tai ryhmän jäsenten kokemuksia, tunteita, arvoja, mielipiteitä ja tavoitteiden määrittelyä. (Eklund, Janhunen, Kopakkala, Lindqvist, Nieminen, Partanen-Hertell, Salomäki, Santasalo, Sura, Tarkiainen, Tervämäki, Tuomisto 2005: 125.)

Ohjaamamme ryhmä oli terapeutin vertaisryhmä. Ryhmäläisillä oli keskenään samankaltainen elämäntilanne ja jokainen heistä pyrki kuntoutumaan kaksoisdiagnoosista. Ryhmää suunnitellessamme ja ohjatessamme keskityimme toiminnallisuuteen. Pyrimme suunnittelemaan monipuolista ryhmäohjelmaa ja valitsimme joka kerralle toimintaa kuvastavan teeman. Teemojen ja asettamiemme tavoitteiden avulla ryhmäkerroista muodostui kuntouttavia ja terapeutteja.

4.3 Toiminnalliset menetelmät ryhmässä

Toiminnalliset menetelmät ovat erilaisia metodeja, joiden yhdistävä tekijä on toiminta. Toiminnallisen ryhmän vastakohtana voisikin pitää "paikallaan olevaa" ryhmää, kuten keskusteluryhmää. Toiminnallisista menetelmistä käytetään myös nimeä luovat toiminnot, jos välineinä käytetään erilaisia taiteen lajeja: musiikkia, draamaa, liikuntaa, tanssia, leikkiä, kuvataidetta, luovaa kirjoittamista, sanataidetta, valokuvia ja elokuvia. (Nietosvuori 2008: 135.) Nimenomaan taidetta käytetään, koska taiteella on suora yhteys tunteisiin. Taide, oli se missä muodossa tahansa, kertoo aina tekijänsä sen hetkisestä tunnetilasta. Taide vie tunteen kuitenkin kauemmas itsestä, koska taiteen katsomisessa ja sen tekemisessä tunne on symbolinen, viha voi näkyä esimerkiksi väreissä, mitä käyttää tai musiikissa, mistä pitää. Tämä taas helpottaa vaikeiden tunteiden, kuten ahdistuksen tai surun käsittelyä. Taide auttaa käsittelemään tunteita lempeästi. (Lieppinen & Willman 2008: 9-10.) Toiminnallisiin menetelmiin kuuluvat myös erilaiset retket. Toiminnalliset menetelmät ovat kuitenkin eri asia kuin taideterapia. Terapiassa työskentelyn lähtökohtana on tavallisesti asiakkaan haasteellinen elämäntilanne tai ongelma, jota pyritään ratkaisemaan terapeutin ja asiakkaan välisen vuorovaikutuksen keinoin. (Mäkinen ym. 2009: 125.) Toiminnallisten menetelmien tarkoitus taas on tukea yksilöä itsensä etsimisessä ja auttaa häntä löytämään sisäinen voimansa ja oma tapansa toimia. (Aalto 2000: 28). Ryhmässämme toiminnallisuus muodostui erilaisista yhdessä tekemisen hetkistä, kuten askartelusta ja keilailusta.

Oikea valinta käyttää toiminnallisia menetelmiä on, kun pyrkimyksenä on joku tai jotkut seuraavista: hauskanpitäminen ja virkistyminen, ryhmäyttäminen tai elämisen taitojen oppiminen. (Aalto 2000: 146). Toiminnallisten menetelmien käytöllä tavoitellaan aina myös onnistumisen kokemuksia, itseoivallusta sekä yhteyttä omaan itseän. (Blatner 1997: 14-15). Toiminnallisia menetelmiä voidaan käyttää sekä yksilötyöskentelyssä, että ryhmässä.

Toiminnallisten menetelmien käytössä pidetään tärkeänä toimintaan ja ryhmäkerran teemaan virittämistä, lämmittelyä. Tämän tarkoituksena on saada tunteet ja luovuus helpommin esiin sekä luoda hyväksyvä ja turvallinen ilmapiiri ryhmään. (Aalto 2000: 171.) Toimintaan virittäminen voi olla esimerkiksi musiikkia tai kevyttä liikkumista.

Itse toiminta on enemmän toimintaa, kuin sanoja. Vaikka työskentely ohjeistetaan, ohjaajan tehtävänä ei ole luennoida ja opettaa. Toiminnalliset menetelmät ovat nimensä mukaisesti pääosin toimintaa. (Aalto 2000: 149.) Toisaalta toiminnallisia työtapoja voidaan soveltaa vain osana tapaamista, jolloin pääosa on keskusteluissa. (Mäkinen ym. 2009: 158).

Toiminnan päätteeksi pidetään tärkeänä työskentelyn purkamista, koska toiminta herättää usein tunteita. Purussa käsitellään osallistujien kokemuksia ja toiminnasta heränneitä tuntei-

ta. Purku voi juttelun lisäksi olla kuvallista, musiikillista, symbolista tai kirjoittamista. Purun pääasiallinen tarkoitus on saada sisällä olevat tunteet ulos. (Aalto 2000: 121.) Purun lisäksi ryhmässä läpikäydään prosessointi, jossa pohditaan älyllisesti itse tapahtumaa ja mitä siitä on opittu. Tämän ei välttämättä tarvitse tapahtua heti toiminnan jälkeen, vaan esimerkiksi vasta seuraavana päivänä. (Aalto 2000: 128.)

Toiminnallisiin menetelmiin kuuluvat aina lämmittely, toiminta ja purku. Lämmittely ja purku tietenkin vaihtelevat riippuen toiminnasta, mutta tietynlaisissa ryhmissä se pysyy samantyyllisenä. Tanssiryhmissä esimerkiksi on tanssiin virittävä lämmittely. Ryhmämme pohjana olivat erilaiset toiminnot, kuten kankaanpainanta tai leipominen. Teemojen erilaisuudesta huolimatta ryhmäkerroilla pysyi aina kuitenkin sama kaava: Ensin jutustellaan, sitten toimitaan ja taas jutustellaan. Koimme tämän kaavan toimivaksi ryhmässämme.

4.4 Ohjaajan rooli ryhmässä

Ryhmän ohjaaja on mielenterveyskuntoutuksen asiantuntija, mutta asiakkaan elämän asiantuntija hän ei ole. Mikäli ohjaaja on kiinnostunut asiakkaan tilanteesta ja näkee asiakkaallaan mahdollisuuksia, välittyy se vuorovaikutuksessa. Samalla tavalla välittyy se, että ohjaaja uskoo asiakkaan kykenevän ajattelemaan omaa tilannettaan ja huomioi asiakkaan ilman ennakkoluuloja tai leimoja. (Narumo 2006: 64.) Tämä vaatii mielestämme ohjaajalta itsetutkiskelua ”Onko minulla ennakkoluuloja ryhmäläisiä kohtaan? Mistä ne johtuvat ja miten voin purkaa ennakkoluulonani?” Ei siis riitä, että yrittää olla suvaitsevainen ja ennakkoluuloton, pitää huomioida, mikäli ryhmäläisen käytös tai olemus herättää itsessä voimakkaan reaktion, esimerkiksi ärtymyksen tai ujouden tunteen.

Ohjaajan tulisi pystyä tukemaan kuntoutujan mahdollisuuksia tehdä onnistuneita valintoja ja sitä kautta saada onnistumisen kokemuksia. (Notko & Järviskoski 2004: 41.)

Mielestämme onnistumisen kokemusten mahdollistaminen ryhmäläisille vaatii ohjaajalta ryhmänlukumaitoa. Täytyy osata valita sopiva tehtävä. Mikäli tehtävä on liian helppo, ryhmäläisen kiinnostus lopahtaa, jos se taas on liian vaikea, ryhmäläinen saa itselleen epäonnistumisen kokemuksen. Lisäksi ohjaajan haasteeksi tulee ryhmäläisten erilaiset mielenkiinnon kohteet ja ryhmäläisten eritasoisuus eli kenelle mikäkin on vaikeaa.

Ohjaaja on ryhmän ilmapiirin rakentaja ja ylläpitäjä. On tärkeää, että ilmapiiri on positiivinen, ei-uhkaava ja sellainen, että siinä ei esiinny kilpailua paremmuudesta ryhmän jäsenten kesken. Ilmapiiriin vaikuttaa paljon se, miten ohjaaja reagoi jäsenten tuotoksiin. Myönteisen palautteen ja rohkaisun anto tulisi kohdistaa jokaiseen tasapuolisesti. Myönteisessä ilmapiirissä osallistujat uskaltavat ja pitävät tärkeänä kertoa omia ajatuksiaan ja mielipiteitään. (Reijonen & Stranden-Mahlamäki 2008: 23.)

Yksi tärkeimpiä ohjaustaitoja on taito olla läsnä ja kuunnella tarkasti. On mahdollista, että ryhmässä tulee esiin yllättäviä, tunteita nostattavia, ehkä pelottaviakin asioita. Ohjaajalta vaaditaankin suvaitsevaa asennetta, ennakkoluulottomuutta ja kykyä ammatilliseen etäisyyteen suhteessa ryhmäläisten kertomiin asioihin. (Reijonen & Stranden-Mahlamäki 2008: 23.) Ohjauksen keskiössä on ohjaajan ja asiakkaan välinen vuorovaikutussuhde, tämän vuoksi ohjaajan aitous on huomattava tekijä ohjauksen onnistumisessa. Ohjaajan tulisi pystyä hahmotamaan oman työskentelyn raamit ja miettiä, miten ammattilaisena voisi rakentaa edellytyksiä kuntoutumiselle, jotta asiakkaan oma etenemissuunta voisi alkaa selvitä. (Narumo 2006: 93-96.)

Ryhmän ohjaaja voi joskus saada osakseen korjaavaa palautetta ryhmäläisiltä. Tilanne voi olla hyvin kriittinen ryhmän turvallisuuden kannalta. Jos ohjaaja on kykenemätön ottamaan vastaan palautetta, ryhmä vaistoa sen herkästi. Siitä voi muodostua signaali ryhmäläisille, ettei korjaavaa palautetta kannata antaa. Ohjaajan sulkeutuessa korjaavalta palautteelta saattaa ryhmän myös käydä samoin. Ohjaajan kyetessä ottamaan vastaan palautetta, rohkaisee se samalla usein ryhmäläisiä avoimuuteen ja mahdollisesti antamaan palautetta myös toinen toisilleen. (Aalto 2002: 79.)

Ohjaustyön haasteena on saada ihmiset löytämään omat voimavaransa. Ihmisillä tulee olla mahdollisuus vaikuttaa omaan elämäänsä ja elinolosuhteisiinsa. Aikakaudellemme on tyypillistä jatkuva muutos ja leimallista vaihtoehtojen runsaus ja epävarmuus. Ohjauksen tarkoituksena on auttaa yksilöitä selviämään valintojen viidakossa. Ohjaajalla ei ole oikeita ratkaisuja, vaan hän on mukana ohjausprosessissa kanssakulkijana. (Reijonen & Stranden-Mahlamäki 2008: 63,9.)

5 LÄHTÖKOHTIA KOHDERYHMÄÄMME

5.1 Näkökulmia nuoruuteen ja aikuisuuteen

Kohderyhmämme koostui 25- 35 vuotiaista aikuisista. Kerromme seuraavassa, mitkä asiat ovat tälle ikäryhmälle tyypillisiä kehityspsykologian mukaan.

Kaksikymppisenä hahmotetaan omaa itseään ja ympäröivää maailmaa. (Kuokkanen, Lehtovirta, Peltola, Tuohimaa- Kirveskari 1999: 173). Kaksikymppisen huomio kohdistuu pitkälti itsen, oman elämänpolun miettimiseen ja itsetutkiskeluun, sekä asioiden kokemiseen. Parikymppinen saattaa ulkoisesti näyttää varmalta ja valmiilta kohtaamaan maailman, mutta kaksikymmenvuotiaalla on usein paljon pelkoja liittyen itsen, omaan menestymiseen ja maailman hätään. Myös erilaiset aikuisuuden arvot ja asenteet sekä kritiikki saattavat pelottaa. (Dunderfelt 1997: 109.)

Ulkoisesti parikymppisen elämään kuuluvat suuret itsenäiset elämää suuntaavat päätökset. Ammatin valinta, opiskelu, itsenäinen asuminen sekä parisuhteen vakiintuminen ovat aineksia, joista tavallisesti tämän ikäisen elämä muovautuu. (Kuokkanen ym. 1999: 174-175.) Kaksoikymppisellä on myös perheestä irtautuminen käynnissä. Tälle iälle tyypillistä on toive siitä, että kohtaisi elämän suoraan, vapaasti ja itsenäisesti ilman rajoittavia vanhemman sukupolven sääntöjä. (Dunderfelt 1997: 108-109.)

Lähestyttäessä kolmeakymmentä ikävuotta, on tavallista pohdiskella tekemiään ratkaisujaan liittyen valittuun alaan, työhön, parisuhteeseen ja asuinpaikkaan. Näitä myös arvioidaan uudelleen. Tyypillistä on pohtia, olivatko tehdyt ratkaisut oikeita ja mitä haluaa tulevaisuudelta. Tätä vaihetta kutsutaan kolmenkymmenen vuoden siirtymävaiheeksi tai kolmenkymppin kriisiksi. Taakse jäävät "huolettomat" vuodet ja muut ihmiset odottavat ja vaativat tämän ikäiseltä paljon. (Horppu, Leppämäki, Nurmiranta 2009: 92-93.) Arki saattaa kolmenkymppin kriisissä näyttää entisen värikkään sijaan harmaalta jonolta samanlaisia päiviä. Juhliminen ja levoton kulkeminen paikasta toiseen, mitkä aiemmin tuntuivat mukavilta, lakkaavat houkuttamasta. Koska vanhojen mielenkiinnon kohteiden tilalle ei ole vielä tullut uusia mielenkiinnon kohteita, saattaa masentaa ja ärsyttää. (Turunen 2005: 179-180.) Itsetuntemus on kuitenkin lisääntynyt ja nousee ajatuksia siitä, mitä elämäänsä haluaisi tai ainakin, mitä ei haluaisi. (Horppu ym. 2009: 93). Kolmenkymppin kriisi on vakiintumisen vaihetta ja kestää noin 35 ikävuoteen saakka. (Turunen 2005: 175).

Kolmekymppinen rakentaa elämäänsä ja asettaa rajoja ja peilaa omaa asemaansa muihin ihmisiin ja yleensäkin yhteiskuntaan. Tässä iässä tyypillisiä pohdinnan aiheita ovat: Olenko saavuttanut sitä, mitä pitää ja mitä haluan? (Horppu ym. 2009: 93.) Uusi ikävaihe tarvitsee uuden minäkuvan, mutta menneestä minäkuvasta ja identiteetistä on haastava luopua. (Turunen 2005: 181). Ulkoisesti kolmekymppisen elämä koostuu tavallisesti vakaasta arjesta, johon kuuluvat perhe-elämä, työ, ihmissuhteet ja harrastukset. (Horppu ym. 2009: 92-93). Kun parikymppistä leimaa tunnonomaisuus ja liittymisen vaihe, niin kolmekymppistä leimaa ajattelu, jäsentyminen ja juurtuminen. (Turunen 2005:182).

5.2 Kaksoisdiagnoosi

” Sit ku meni aikaa selvinpäin huomasi, että aloin pääsee paniikkihäiriön niskanpäälle. Uskalsi mennä tilanteisiin, missä piri aikana ei olis voinu kuvitella selviävänsä hengissä. Rauhottavien määrä on pienentynyt niin olemattomiin, et ehkä joskus vielä voin lopettaa ne kokonaan. Pystyn jopa hoitamaan suurimmat osat elämäni asioista ilman rauhoittavia tms. lääkitystä. ” (Nezumi 2009.)

Kaksoisdiagnoosi tarkoittaa sitä, että kärsii sekä päihderiippuvuudesta, että vähintään yhdestä mielenterveysongelmasta. Päihteet itsessään voivat aiheuttaa erilaisia psyykkisiä oireita. Nämä kuitenkin häviävät tavallisesti, kun päihteiden käyttö lopetetaan. Kun päihteiden käyttö lopetetaan kokonaan, eivätkä psyykkiset oireet, kuten ahdistus tai masennus, viikkojenkaan päästä häviä, niin tällöin puhutaan kaksoisdiagnoosista. (Aalto 2007.) Kaksoisdiagnoosit ovat erittäin yleisiä. Suomessa noin puolella päihdeongelmaisista on samaan aikaan persoonallisuushäiriö, joista tavallisin on epäsosiaalinen persoonallisuushäiriö. Lisäksi monilla päihdeongelmaisilla esiintyy samaan aikaan masennus- ja ahdistuneisuushäiriöitä, psykoottisia häiriöitä ja persoonallisuushäiriöitä. (Kuoppasalmi, Turtiainen 2005.)

Koska päihdeongelma ja mielenterveyshäiriö esiintyvät usein samaan aikaan, on oletettavissa, että niillä on yhteys toisiinsa. Yhteydelle on olemassa kolme keskeistä teoreettista selitysmallia. Myös näiden mallien yhdistelmiä pidetään mahdollisena. Ensimmäisen mallin mukaan päihteiden käyttö johtaa pitkäaikaiseen mielenterveyshäiriöön tai on sen laukaiseva tekijä. Toisessa mallissa taas oletetaan mielenterveyshäiriöiden aiheuttavan päihdehäiriöitä. Kolmas teoria on nimeltään yhteisen selittävän tekijän malli. Tällöin ajatellaan, että päihdeongelma ja mielenterveyshäiriöllä on sama aiheuttaja, kuten perintötekijä. (Aalto 2007: 2-3.)

Kaksoisdiagnoosipotilaan ensisijainen hoitopaikka on terveyskeskus, josta saatetaan tilanteen vaativuudesta riippuen edelleen lähettää esimerkiksi A-klinikalle tai psykiatrian poliklinikalle. (Lotvonen 2008.) Kaksoisdiagnoosipotilaita on hoidettu ennen kahdella eri mallilla. Toinen on jaksottainen malli, jossa ensin hoidetaan toista ongelmaa kunnes on päästy riittävän hyvään hoitotulokseen, jonka jälkeen aloitetaan toisen ongelman hoito. Tavallisesti tässä mallissa aloitetaan hoito riippuvuuden hoidosta. Toisessa mallissa, rinnakkaishoidossa, hoidetaan molempia ongelmia samanaikaisesti. Kummassakin mallissa hoitotahot ovat eri paikoissa. Ongelmana on molemmissa ollut joko se, ettei yhteydenpito eri hoitotahojen välillä ole ollut riittävää tai se, ettei päästä yhteisymmärrykseen hoitotavoista, kuten siitä, mitä on riittävä hoito tai kumpaa ongelmaa pitäisi hoitaa ensin. Uudempi malli on nimeltään integroitu hoito, jossa sama hoitotaho hoitaa sekä mielenterveysongelmaa, että päihdeongelmaa samanaikaisesti. (Aalto 2007: 3-4.) Muun muassa yhteisöhoito, mitä Etappi ry:ssä käytetään, on integroitua hoitoa. Ryhmässämme ei kuitenkaan ollut jäseniä, joilla olisi ollut päällä aktiivinen päihdeongelma.

Kaksoisdiagnoosipotilaiden hoidossa käytetään myös terapeutin yhteisön menetelmää, joka on integroitu hoitomuoto. Hoitojakso yhteisöhoitossa Suomessa on kestoaltaan vaihtelevan pituinen, muutamasta kuukaudesta puoleentoista vuoteen. Yhteisöhoitoon hakeudutaan yleensä päihteiden käytön katkaisuhoidon kautta eli kun huumeiden käyttö on lopetettu. Yhteisöhoitoon voi kuitenkin sisältyä myös vieroitushoito. (Ikonen 2009.) Etappi ry:ssä yhteisö-

hoitoon ei sisälly vieroitushoito. Etapin asukkaat ovat täysin päihitteettömiä. Tämän vuoksi ryhmässämme ei ollut jäseniä, joilla olisi päällä aktiivinen päihdeongelma.

6 TOIMINNAN TAUSTAN ESITTELY

Tämän opinnäytetyön osuuden olemme omistaneet toiminnan esittelyyn. Kuvaamme työmme taustaa ja sitä, miten päädyimme aiheeseen.

Pohtiessamme eri vaihtoehtoja toteuttaa opinnäytetyö, meille oli itsestään selvää, että opinnäytetyömme kohderyhmänä tulisi olemaan mielenterveyskuntoutujat, koska olemme molemmat syventyneet opinnoissamme mielenterveystyöhön. Haluamme tulevaisuudessa työskennellä nuorten aikuisten parissa, jonka takia päädyimme rajaamaan kohderyhmän 20-35-vuotiaisiin. Halusimme liittää työhön myös toiminnallisen puolen, koska se on menetelmänä kiinnostava ja monipuolinen.

6.1 Etappi ry.

Valitsimme paikaksi vuonna 2001 perustetun mielenterveysyhdistys Etappi ry:n, joka antaa yhteisöllistä kuntoutusta kaksoisdiagnoosikuntoutujille. Etapissa asuu kahdeksan hengen yhteisö ja apua siellä on mahdollista saada ympärivuorokautisesti. Asukkaat ovat 18-35-vuotiaita. (Etappi ry 2009.) Paikka oli meille molemmille tuttu, koska toinen meistä oli suorittanut siellä harjoittelujakson ja toinen oli tehnyt siellä toiminnallisen koulutehtävän. Yksi syy, miksi valitsimme opinnäytetyömme toteutuspaikaksi juuri Etapin, olivat Etapin arvot, jotka vastasivat omiamme. Yhdistyksen arvoja ja toimintatapoja ovat psykososiaalinen kuntoutus, yhteisöllisyys, avoin ja luottamukseen perustuva vuorovaikutus sekä jokaisen asukkaan yksilöllisten tarpeiden ja voimavarojen huomioiminen. Etapissa hoidon tavoitteena on päihitteetön ja mielekäs elämä mielisairauden kanssa. (Etappi ry. 2009.)

Etapissa jokaisella asukkaalla on kuntoutumissuunnitelma, jossa arvioidaan asukkaan voimavarot ja haasteita. Lisäksi asetetaan kuntoutustavoitteet. Kuntoutussuunnitelman yhtenä tarkoituksena on korostaa asukkaan omaa vastuuta elämästään ja tukea itsenäisten päätösten tekemisessä. Yhteisökodissa asutaan vähintään vuosi. (Etappi ry 2009.)

Työryhmä Etappi ry:ssä on moniammatillinen. Siihen kuuluu sekä sosiaali- että terveysalan ammattilaisia. Toiminnanjohtaja on vastuussa hallinnollisista tehtävistä. Asiakkaaksi Etappiin tullaan kunnan sosiaalitoimen kautta. Asukkaan valintaan vaikuttaa muun muassa psyykinen vointi. Sijoittuminen tapahtuu yhteistyössä kuntoutujan, hoitavan tahon sekä sosiaalityöntekijän kanssa. (Etappi ry 2009.)

Otimme alkuvuodesta 2010 yhteyttä toiminnanjohtaja Päivi Nikulaan ja kysyimme mahdollisuudesta toteuttaa opinnäytetyö yhteisökodissa. Kartoitimme kiinnostusta ryhmätoimintaa kohtaan ja Nikula lupasi ottaa selvää toiminnasta kiinnostuneista asukkaista. Samalla sovimme myös mahdollisuudesta saada rahoitusta ryhmän toimintaan ja kyselimme myös mahdollisuuksista saada käyttöömmme esimerkiksi askartelutarvikkeita, joka onnistui. Kerroimme myös toiveestamme aloittaa ryhmätoiminta mahdollisimman pian. Meidät toivotettiin tervetulleiksi ja sovimme tutustumiskäynnistä.

Työntekijä oli selvittänyt yhteisön viikoittaisessa yhteisökokouksessa kiinnostusta ryhmätoimintaa kohtaan. Tämän perusteella oli selvinnyt, että kaksi asukasta olisivat kiinnostuneita toiminnasta. Työntekijä kuitenkin ehdotti, että jos osallistuisimme yhteisökokoukseen ja kertoisimme tarkemmin ryhmän toiminnasta, niin useampi saattaisi olla kiinnostunut osallistumaan. Tämän takia sovimme tutustumiskäynnin seuraavan yhteisökokouksen aikaan.

Tarkoituksenamme oli tutustumiskerralla kertoa ryhmän toiminnasta ja opinnäytetyömme aiheesta sekä kartoittaa asukkaiden toiveita ohjelman suhteen. Pyrkimyksenämme oli antaa kaikille mahdollisuus vaikuttaa toimintaan. Olimme miettineet valmiiksi esimerkkejä mitä voisimme ryhmässä tehdä, niin että ryhmäläiset saisivat kokonaiskuvan ryhmästä.

Etappiin saapuessamme paikalla oli kuusi asukasta ja työntekijä. Osallistuimme yhteisökokoukseen ja kerroimme ryhmästä. Aluksi näytti, että vain kaksi asukasta ovat kiinnostuneita, mutta asiakkaiden kiinnostus ryhmää kohtaan kasvoi, kun kerroimme tarkemmin, mitä ryhmä voisi sisältää. Esittelimme muun muassa ideamme tehdä retki tai leipoa. Kerroimme, että jokainen ryhmäkerta olisi erilainen, ettemme me kaikilla kerroilla esimerkiksi askartele. Painotimme, että haluamme kuulla ryhmäläisten mielenkiinnon kohteita ennen kuin suunnittelemme tarkemman sisällön. Esittelyn myötä saimme kannatusta ehdotuksillemme ja kiinnostus ryhmää kohtaan kasvoi. Kyselimme samalla asukkaiden ideoita ryhmän suhteen. Ryhmäläisten puolelta tulleita ehdotuksia olivat keilaus ja näyttely / museokäynti. Koska asukkaat sekä työntekijä kyselivät aktiivisesti ryhmästä, koimme että meidät otettiin hyvin vastaan. Kysymykset koskivat ryhmän ohjelmaa, kestoa ja aikataulutusta. Lopuksi kiinnostuneita oli neljä. Juttelimme asukkaiden aikatauluista ja ensimmäisen kokoontumiskerran ajankohdasta. Asukkaiden aikataulujen yhteen sovittaminen tuntui haasteelliselta. Tämän takia päädyimme sopimaan kokoontumiskertojen aikataulun aina viikoksi kerrallaan. Sovimme kuitenkin, että ryhmä kokoontuu kaksi kertaa viikossa kaksi tuntia kerrallaan kolmen viikon ajan. Asukkaiden ehdotusten pohjalta sovimme ensimmäisen kokoontumiskerran päivämäärän ja kellonajan.

Keskustelimme kokouksen jälkeen myös yhteisökodin työntekijän kanssa aiheista, jotka voisivat kiinnostaa asukkaita ja joista voisi olla hyötyä kuntoutuksen kannalta. Saimme suunnittelun kannalta konkreettisia ja toteutuskelpoisia ehdotuksia, kuten sisällyttää ryhmäohjel-

maamme musiikkia ja jonkinlaista Etapin ulkopuolella tapahtuvaa toimintaa. Tutustumiskäynnin pohjalta päädyimme avoimeen ryhmään, jolloin kynnys osallistua olisi pienempi. Pidimme tätä parempana vaihtoehtona kuin suljettua ryhmää, koska yhteisöön kuuluu kahdeksan asukasta, joten vaihtelevuus ei olisi suurta. Pidimme myös tärkeänä antaa jokaiselle yhteisön jäsenelle mahdollisuuden osallistua toimintaan, vaikka ei joka kerta pääsisikään osallistumaan. Tutustumiskäynnin perusteella oletus ensimmäisen ryhmäkerran jäsenmääräksi oli noin neljä henkilöä.

6.2 Teemat

Päädyimme toiminnassa asettamaan teemat eri kerroille. Toiminta perustui asukkaiden mielenkiinnon kohteisiin ja teemat heillä esiintyviin haasteisiin. Haasteista olimme keskustelleet työntekijän kanssa. Hän kertoi meille muun muassa, että asukkailla on keskittymisvaikeuksia ja sosiaalisia pelkoja. Otimme teemoja valitessamme huomioon myös omat tavoitteemme ja kohderyhmäläisillä olevan kaksoisdiagnoosin tuomat haasteet, esimerkiksi, miten tukea vuorovaikutusta toiminnallisien menetelmin. Laaja perehtyminen asiakasryhmään teorialiedon avulla auttoi meitä myös huomioimaan etukäteen mahdollisesti ryhmässä esiin nousevia ongelmia. Esiin nousevista mahdollisista ongelmista erityisesti ahdistus- ja pelkotiloihin kiinnitimme erityistä huomiota. Emme kokeneet niinkään tärkeäksi kiinnittää huomiota asukkaiden päihdeongelmaan, koska ryhmämme jäsenistä kenelläkään ei ollut päällä aktiivista päihdeongelmaa. Huomioimme kuitenkin kohderyhmämme päihdeongelman toimintaa suunnitellessamme. Emme esimerkiksi suunnitelleet toimintaa, johon liittyisi päihteiden käytön mahdollisuus.

Teemat laadimme pelkästään itseämme varten, jotta hahmottaisimme paremmin ryhmäkerrat kokonaisuudessaan. Emme siis esitelleet niitä ryhmäläisille. Myös toiminta sai tarkoituksen teemojen avulla. Teemamme olivat kontaktin luominen, keskittymiskyvyn harjoittaminen, ajatusten ja mielipiteiden ilmaisu, rohkeus lähteä pois Etapistä, luovuuden ilmaisu ja unelmiin lähemmäksi tuominen.

7 TAVOITTEET

Olemme jakaneet tavoitteet kolmeen eri osa-alueeseen: toiminnan tavoitteisiin, ohjauksellisiin tavoitteisiin sekä henkilökohtaisiin tavoitteisiin. Olemme jakaneet osat niin, että ensin esittelemme osa-alueen ja sen, minkä avulla aiomme osa-aluetta arvioida. Itse arviointikeinoista kerromme tarkemmin seuraavassa luvussa.

7.1 Toiminnan tavoitteet

Toiminnalle olemme asettaneet kaksi tavoitetta, vuorovaikutuksen tukeminen ja onnistumisen kokemusten tuottaminen ryhmäläisille. Arvopohjamme ryhmän toiminnassa on, että kaikkia pidetään samanarvoisina, eikä ketään jätetä ulkopuolelle. Toimintaa arvioimme oppimispäiväkirjan ja suullisten sekä kirjallisten palautteiden avulla.

7.1.1 Vuorovaikutus

Kauppilan (2000: 19) mukaan sosiaalinen vuorovaikutus tarkoittaa ihmisten välistä toimintaa erilaisissa ympäristöissä. Vuorovaikutus voi sisältää sanallista tai sanatonta viestintää. Sanallista eli verbaalisella viestinnällä tarkoitetaan sosiaalisissa tilanteissa tapahtuvaa puhumista ja esiintymistä. Sanatonta viestintää ovat muun muassa eleet ja ilmeet.

Sillä, mitä sanoja käyttää, on suuri merkitys. Ohjaaja voi vaikuttaa sanavalinnoillaan asiakkaaseen passiivisuutta tai aktiivisuutta tukevasti. Hänen mukaansa muutoksia asiakkaassa saadaan aikaan muokkaamalla omaa kielenkäyttöä. (Saarelainen ym. 2003: 104.) Tämä pätee mielestämme myös koko ryhmään. Ihanteellisessa vuorovaikutustilanteessa jokaisen ryhmäläisen sanavalinnat ovat toisen kuntoutumista tukevaa, jonka seurauksena kuntoutuminen nopeutuu ja ryhmähenki kasvaa. Se, mistä ryhmäläiset saavat esimerkin, miten puhua ja valita sanansa, on ryhmän ohjaaja. Ohjaaja on toiminnan pyörittäjä, josta katsotaan esimerkkiä niin toiminnassa kuin käytöksessään.

Vuorovaikutus voi olla hyvää, huonoa tai kaikkea siltä väliltä. Hyvään vuorovaikutukseen liittyy positiivinen sosiaalinen kontakti ja keskinäisen luottamus. Luottamuksen syntymiseen ihmisten välille voi mennä kauan, mutta joskus luottamus voi syntyä nopeastikin. Tärkeimpänä useat vuorovaikutuksen tutkijat pitävät ihmisten välisen kommunikaation rehellisyyttä ja avoimuutta. (Kauppila 2000: 70-72.)

Kirjallisuuden perusteella tiesimme, että kaksoisdiagnoosikuntoutujilla on usein vaikeita sosiaalisia pelkotiloja. Työntekijän kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta tiesimme, että ryhmässämme on henkilöitä, joille sosiaaliset tilanteet ovat haasteellisia. Tämän takia koimme tärkeäksi havainnoida vuorovaikutusta ja miten se ilmenee juuri meidän ryhmässämme. Tarkoitamme vuorovaikutuksella sekä ryhmän jäsenten välistä vuorovaikutusta, että ohjaajien ja ryhmän välistä vuorovaikutusta. Koimme myös avoimen vuorovaikutuksen edistämisen avulla saavuttavamme turvallisen ilmapiirin, jossa jokainen uskaltaa olla oma itsensä.

Tarkoituksenamme oli edistää ohjaajien ja ryhmäläisten välistä vuorovaikutusta muun muassa siten, että olemme läsnä, kuuntelemassa, auttamassa ja ohjeistamassa tarpeen mukaan.

Ryhmäläisten välisellä vuorovaikutuksella taas tarkoitamme yhdessä tekemistä ja ettei ketään suljeta toiminnan ulkopuolelle.

7.1.2 Onnistumisen kokemukset

Ryhmämme oli toiminnallinen virkistysryhmä, jossa ryhmäläisillä oli samankaltaisia haasteita johtuen kaksoisdiagnoosista. Käytös, joka olisi toisessa ryhmässä saattanut olla outoa ja herättää vähintäänkin kummastuneita katseita, kuten heikko keskittymiskyky, oli tässä ryhmässä ymmärrettävää ja hyväksyttävää. Katsoimme tarpeelliseksi mahdollistaa ryhmäläisille onnistumisen kokemuksia, koska koimme, että niillä olisi mielenterveyttä tukeva vaikutus. Emme tunteneet ryhmäläisten taustoja tarkalleen, mutta teoriatiedon perusteella tiesimme, että kaksoisdiagnoosikuntoutujilla on usein paljon epäonnistumisen kokemuksia elämässään. Pohdimme myös, että elämä kaksoisdiagnoosin kanssa ei ole aina helppoa. Jo se, että ei kuulu yhteiskunnan määrittelemään "normaaliin" enemmistöön saattaa aiheuttaa itsessään epäonnistumisen kokemuksen. Toimintamme tavoitteena oli, että jokaisella ryhmäläisellä olisi mahdollisuus saada henkilökohtaisia onnistumisen kokemuksia oman tekemisen avulla. Koimme, että ryhmän ilmapiiri toimisi hyvänä kannustimena tässä, koska ryhmän jäsenillä oli samankaltaisia haasteita. Vertaisuuden avulla onnistumisen kokemuksia olisi helpompi saavuttaa.

Ohjaajan kannalta vertaisuus ja onnistumisen kokemukset ovat tekemisen mahdollistamista. Ohjaajan tehtävä on koota ryhmä ja valita ryhmälle sopivat toimintamenetelmät. Liian vaikea toiminta aiheuttaa turhautumista, liian helppo taas ei mahdollista onnistumisen kokemuksia eikä motivoi yrittämään. Vastuullamme oli siis osata valita oikeat menetelmät ja soveltaa ne käytäntöön.

7.2 Ohjaukselliset tavoitteet

Ohjaus on tilanne, jossa ohjaaja asettuu ohjattavan palvelukseen ja tarjoaa tälle aikaa, huomiota ja kunnioitusta. (Mäkinen ym. 2009: 124). Ohjaukselliset tavoitteemme olivat olla kuuntelevainen ja kannustava sekä kyetä ottamaan jokainen huomioon yksilöllisesti. Arviointikeinoinamme oli oppimispäiväkirja, johon kokosimme havaintojamme jokaisesta ryhmäkerrasta.

7.2.1 Kuuntelu

Kuunteluun kuuluvat sekä toisen puheen kuunteleminen, että myös ei-kielellinen viestintä, kuten eleet ja ilmeet. Se ei ole vain hiljaa oloa ja toisen katsomista silmiin. Kuuntelu on prosessi, joka lähtee asenteesta. Lähtökohtana hyvälle kuuntelulle on, että on aidosti ja positiivisesti kiinnostunut toisista ihmisistä ja ilmiöistä. Kuuntelutilanteessa kuuntelija antautuu

kuuntelutilanteeseen. Kuuntelijan tehtävänä on rohkaista ja auttaa puhujaa ajattelemaan ja kertomaan ajatuksensa. (Vartiainen-Ora 2005: 8,15,21, 23,41.) Hyvän kuuntelutaidon edellytyksenä ei ole runsas aika. Voi olla hyvä kuuntelija, vaikka aikaa olisi vain vähän. On ohjaajan tehtävä olla läsnä ja luoda lyhyestä ajasta huolimatta ohjauksesta kiireetön tapahtuma. Tärkeintä on, että asiakas tuntee tulleen kuulluksi. (Mäkinen ym. 2009: 124.)

Tavoitteemme olla kuuntelevainen tarkoitti niin yksilön kuin ryhmän ilmapiirinkin kuuntelua. Ennen ryhmän alkua annoimme ryhmäläisille mahdollisuuden esittää toiveensa liittyen ryhmän toimintaan. Koko ryhmän ajan pyrimme siihen, että jokainen voisi kokea oman mielipiteensä arvokkaaksi ja tärkeäksi sanoa ääneen. Kuuntelu tarkoitti meille myös tilanneherkkyyttä, kykyä toimia tilanteen vaatimalla tavalla.

7.2.2 Kannustus

Ohjaajan yhtenä tärkeänä roolina on olla ryhmän jäsenen motivaation rakentaja ja ylläpitäjä. Hänen tehtävänä on myös kannustaa ja valmentaa. Jotta ohjaaja onnistuisi näissä tehtävissään, hänen on otettava huomioon ryhmäläisten ajatukset, toiveet ja tunteet. Myös myönteistä palautetta on annettava aina tilaisuuden tullen. (Koski-Jännes ym. 2008: 151.)

Tavoitteemme olla kannustava linkittyy tiiviisti yhteen onnistumisten kokemusten kanssa. Ryhmän toiminnassa tulee lähes väistämättä vastaan tilanteita, joissa ryhmäläinen tuntee toiminnan tai pelkän toiminnassa läsnäolon haastavaksi. Kun ryhmäläinen tällaisessa tilanteessa empii, niin kannustus ja rohkaisu on tarpeen. Itsensä ylitettyään hän saa onnistumisen kokemuksen, mikä taas tuo sisäistä motivaatiota ja rohkeutta jatkaa toimintaa. Meidän puoleltamme tulevan kannustuksen lisäksi pyrimme voimistamaan ryhmähenkeä saamalla aikaan ryhmäläisten välistä ”tsemppaus-henkeä”. Myönteinen palaute liittyy myös onnistumisen kokemuksiin. Kun on omasta mielestään onnistunut jossakin tehtävässä hyvin ja saa siitä vielä toiseltakin myönteistä palautetta, onnistumisen kokemus voimistuu.

7.2.3 Ohjaajien kyky ottaa yksilö huomioon

Yksilöllisyys ryhmässä ei tarkoita, että jokainen laitettaisiin samaan muottiin, vaan se on nimenomaan erilaisuuden huomioimista ja sen kanssa elämistä. Gordonin (2006: 47) mukaan ohjaajan ja ryhmäläisen välinen suhde saadaan toimivaksi, kun siinä on avoimuutta, rehellisyyttä, toisen huomioonottamista, vapautta tukea toinen toistaan, erillisyyttä ja molempien osapuolien tyytyväisyyttä. Näiden ominaisuuksien kautta ryhmästä tulee inhimillinen ja elävä. Yksilön huomioiminen tarkoittaa meille nimenomaan vuorovaikutustaitoja. Kykyä tulla toimeen ryhmän eri jäsenten kanssa. Kuunnella, mitä kullakin on sanottavaa. Antaa itsestä aidosti ja luoda omalla käytöksellä sellaista ryhmähenkeä, missä ryhmäläiset kokisivat voivansa

olla itsejä, ei tiettyyn muottiin pakattua massaa. Se tarkoittaa myös kykyä pystyä huomioimaan ne, jotka tarvitsevat eniten apua toiminnan lomassa. Jokaisella ryhmäläisellä on yksilölliset tarpeet ja haasteet. Huomioimalla jokaisen ryhmäläisen yksilölliset tarpeet, koimme pystyvämme auttamaan jokaista saavuttamaan omia henkilökohtaisia onnistumisen kokemuksia.

7.3 Henkilökohtaiset tavoitteet

Henkilökohtaiset tavoitteemme liittyvät koko opinnäytetyöprosessiin. Henkilökohtaiset tavoitteemme ovat ammatillinen kasvu, tietämyksen syventäminen opinnäytetyön aihepiiristä, toiminnallisten menetelmien hyödyllisyyden arviointi, parityöskentelyn kehittyminen ja oman toiminnan havainnointi. Kuvaamme seuraavaksi, mitä käsitteillä tarkoitamme. Tavoitteiden luonteen takia pohdimme henkilökohtaisiin tavoitteisiin pääsyä vasta opinnäytetyön pohdintasuudessa.

7.3.1 Ammatillinen kasvu

Ammatillinen kasvu on oman määritelmämme mukaan ryhmää ohjatesa sitä, että kyky kuunnella ryhmää ja sen tarpeita kasvaa ja kehittyy sekä sitä, että oman tietämyksen jakaminen on entistä selkeämpää ja helpommin kuulijakuntansa tavoitettavaa. Se on myös itsetuntemuksen, omien voimavarojen ja henkilökohtaisten tunteiden käsittelytaidon kehittymistä ja jatkuvaan alaan liittyvän tiedon oppimista. Parhaimmillaan ammatillinen kasvu vahvistaa omaa ammatti-identiteettiä ja kehittää vastuun ottamista omasta toiminnasta. Toiminnallisessa opinnäytetyöprosessissa ammatillinen kasvu tarkoittaa meille teorian tietoon perehtymistä ja kokemuksen kertymistä ryhmää ohjatesa ja tietoa jäsentäessä kirjoituksen, puhumisen ja toiminnan kautta.

7.3.2 Tietämyksen syventäminen opinnäytetyön aihepiiristä

Meillä oli jo varsin paljon tietoa opinnäytetyön aihepiiristä, ennen kuin aloitimme. Opinnäytetyöllä, teorian tiedolla ja käytännön kokemuksella, pyrimme syventämään ja laajentamaan tietämystämme aiheesta. Tarkoituksenamme oli myös kokeilla teorian tiedon toimivuutta käytännössä, eli miten hyvin sitä voidaan soveltaa itse toiminnassa. Tällä pyrimme tuomaan esiin myös sitä näkökulmaa, että teorian soveltaminen käytäntöön ei aina välttämättä onnistu.

7.3.3 Toiminnallisten menetelmien hyödyllisyys kaksoisdiagnoosikuntoutujien ryhmätoiminnassa

Tavoitteenamme oli havainnoida sopiiko mielestämme toiminnallinen virkistysryhmä kaksoisdiagnoosikuntoutujille ja mitä toiminnallisuus käytännössä tarkoittaa mielenterveysongelman ryhmän ollessa kyseessä. Havainnoimme myös sitä, onko toimintamme kuntoutumisen kannalta hyödyllistä ja kannattaisiko sitä jatkaa. Ryhmäkertojen aikana huomioimme ryhmän jäsenillä esiintyviä haasteita ja luovien menetelmien vaikutusta niihin. Ryhmäläisillä esiintyviä haasteita olivat muun muassa sosiaaliset pelot ja keskittymisvaikeudet.

7.3.4 Parityöskentelyn kehittyminen

Parityöskentelyssä kiinnitämme huomion kahteen osa-alueeseen. Havainnoimme sitä, miten keskinäinen vuorovaikutuksemme ja yhteistyömme kehittyy toiminnan suunnittelussa, ohjauksessa ja rooliassa ja tarkastelemme myös sitä, vaikuttaako parityöskentelyyn se, että toinen on sosiaalialan opiskelija ja toinen sairaanhoidon opiskelija.

7.3.5 Oman toiminnan havainnointi

Oman toiminnan havainnoinnilla tarkoitamme henkilökohtaista kokemusta oppimisympäristön tekemisestä ja sen etenemisestä. Se on pohdiskelua siitä, miten juuri minä toimin. Se on myös omien vahvuuksien etsimistä ja löytämistä samoin kuin heikkouksien hyväksymistä ja kehittämistä.

7.4 Arviointikeinot

Käytimme arviointikeinoina oppimispäiväkirjaa, suullista palautetta sekä kirjallista palautetta. Oppimispäiväkirjaa pidimme jokaisesta ryhmäkerrasta ja kirjasimme niihin tarkan kuvauksen kertojen tapahtumista ja sujuvuudesta. Kummallakin oli oma vapaamuotoinen oppimispäiväkirja. Oppimispäiväkirjoissa olevien kuvausten pohjalta pohdimme tavoitteidemme toteutumista arviointi-osuudessa.

Suullista palautetta keräsimme ryhmäläisiltä, työntekijöiltä ja kahdenkeskisistä keskusteluisammme. Ensimmäisellä ryhmäkerralla ohjeistimme ryhmäläisiä antamaan halutessaan vapaamuotoisesti suullista palautetta ryhmämme toiminnasta. Työntekijöiltä pyysimme erikseen joka kerran jälkeen palautetta. Työntekijä ei ollut toiminnassa havainnoitsijana, mutta saattoi oleskella tai käydä ryhmätilassa, mikä mahdollisti palautteen pyytämisen työntekijöiltä. Pidimme myös jokaisen ryhmäkerran jälkeen kahdenkeskisen palautetuokion, jossa pohdimme toiminnan sujuvuutta. Oppimispäiväkirjaan kirjasimme kahdenkeskisen keskustelumme tulokset.

Kirjallista palautetta keräsimme kahteen otteeseen. Toiseksi viimeisellä kerralla jätimme yhteisöön palautelaatikon ja pyysimme ryhmäläisiä antamaan anonyymisti vapaamuotoista palautetta kerroista. Kerroimme myös työntekijöille, että hekin saavat mieluusti antaa palautetta. Lisäksi meillä oli viimeisellä kerralla mukana palautelomake, johon olimme laatineet kysymyksiä koskien ryhmämme toimintaa. Pyysimme jokaiselta viimeiselle kerralle osallistuneelta palautetta. (ks. Liite 1)

8 TOIMINNAN TOTEUTUS

Tässä osiossa kuvaamme ja arvioimme jokaista toimintakertaa sekä yksitellen, että lopuksi kokonaisuutena. Olemme jaotelleet toimintakuvaukset niin, että aluksi kuvaamme kerran teemaa, sitten kerromme suunnitelman, toteutuksen ja lopuksi arvioimme toimintakertaa teemasta käsin. Olemme myös lisänneet toimintakertojen kuvauksiin suoria lainauksia ryhmäläisten antamasta palautteesta. Ryhmäläisille olemme keksineet peitenimet Tommi, Minna, Laura, Tiina, Mikko, Tuomas, Risto ja Joonas. Työntekijöille olemme antaneet peitenimet Rami, Liisa, Maria ja Heidi.

8.1 Jutustelu ja mutustelu

Ensimmäisen kerran teemana meillä oli kontaktin luominen ryhmään ja tutustuminen. Suunnitelmanamme oli leipoa yhdessä pikkuleipiä ja syödä niitä teekupin ääressä. Tämän jälkeen olimme suunnitelleet pelaavamme lautapeliä yhdessä. Valmista keskinäistä työnjakoa emme olleet sopineet, koska koimme, että suunnittelemamme kaltaiseen tutustumishetkeen sopii parhaiten spontaani työnjako. Ryhmäkerran tavoitteena oli, että toiminnan avulla saisimme keskustelua aikaan, jolloin tutustuminen kävisi luontevasti. Pia tosin tunsikin lähes kaikki yhteisökodin asukkaat jo etukäteen harjoitteluajaltaan ja kaikki tähän kertaan osallistuneet ryhmäläiset. Tämä helpotti sekä ryhmäytymistä, että kontaktin luomista ryhmäläisiin.

Tutustumispäivänä menimme ensin Etappiin. Toisaalta meitä hieman jännitti, toisaalta taas olo oli kotoisa ja rento. Juttelimme hetken niitä näitä Ramin kanssa ja varmistimme häneltä ensimmäisen ryhmäkerran osallistujamäärän, jotta tietäisimme kuinka monelle hengelle leivotaan. Tämän jälkeen tutkimme, mitä aineksia ruokakaapista puuttui ja lähdimme sitten lähikauppaan ostamaan tarvikkeita. Olimme etukäteen sopineet Päivi Nikulan kanssa, että Etappi ry. maksaa leivonnassa käytetyt ainekset ja että käymme itse ostamassa ne.

Palattuamme yhteisökotiin kutsuimme ryhmäläiset huoneistaan ensimmäiseen tapaamiseen. Osallistujia oli neljä: Tommi, Minna, Laura ja Mikko. Mikko kertoi jo heti alkuun, että hänellä on sovittu meno, joten hän joutuu lähtemään kesken kaiken. Mielestämme oli hyvä, että hän kertoi sen etukäteen. Tämän jälkeen aloitimme leipomisen. Pia kertoi ryhmäläisille, että tar-

koituksena on tehdä pikkuleipiä, jonka jälkeen Anna-Reeta jakoi ryhmäläisille tehtävät. Oma osuutemme oli autella ja ohjeistaa tarvittaessa. Koska meitä oli monta, leipominen sujui riva-kasti. Yhdessä otimme tarvittavat ainekset esille, jonka jälkeen Laura sekoitti kuivat ainekset ja laittoi uunin päälle. Mikko vispasi taikinaa kuunnellen samalla heavy-metal musiikkia kän-nykästään. Tommi ja Minna kattoivat pöydän. Kesken pöydän kattauksen Tommi kuitenkin ”katosi”. Huomasimme sen vasta hieman myöhemmin, kun olimme yhdessä toisten ryhmäläis-ten kanssa pyörittelemässä ja laittamassa pikkuleipiä pellille. Pia lähti selvittämään, minne Tommi oli ”kadonnut”. Selvisi, että Tommi ei halua osallistua leipomiseen. Muuten ryhmäker-ta jatkui suunnitellusti, pikkuleivät laitettiin uuniin, kahvi tippumaan ja teevesi kiehumään. Tämän jälkeen ryhmäläiset lähtivät tupakkatauolle.

Kun kaikki oli valmista ja ryhmäläiset palanneet tupakalta, kokoonnuimme pöydän ääreen. Pia lähti kutsumaan myös Tommin syömään. Tommi oli huoneessaan katsomassa televisiota. Ensin Tommi ei olisi omien sanojensa mukaan jaksanut tulla, mutta muutti sitten mieltään ja tuli syömään. Tommin äkillinen pois lähtö ja haluttomuus tulla takaisin eivät tulleet yllätyksenä, koska Pia tunsu Tommin työharjoittelustaan ja tiesi, että Tommilla on vaikeuksia osallistua ylipäänsä minkäänlaiseen ryhmätoimintaan.

Ruokaillessa puheenaiheet vaihtelivat. Kerroimme lisää ryhmästä ja sanoimme, että ryhmä-kerroista saa antaa halutessaan suullista palautetta. Nauttiessamme pikkuleivistä ja teestä / kahvista puhe kääntyi koskemaan sitä, mitä mieltä kukin on leipomisesta ja ruoanlaitosta. Mikon mielestä kekseistä tuli hyviä ja Tommi taas kertoi pitävänsä ruoanlaitosta ja että hän oli ollut aiemmin töissä keittiöapulaisena. Ryhmäläiset kertoilivat itsestään ja elämästään. Keskustelu syveni pikkuhiljaa käsittelemään psyykkistä jaksamista. Ryhmäläiset kertoivat kuinka kuntoutuminen on psyykkisesti raskasta. He kertoivat, että välillä on todella vaikeaa ja usein ahdistaa paljon. Helpottavana asiana Laura koki yhteisökodissa annettavan korva-akupunktion, Minna taas mainitsi mielekkään päivä tekemisen, kuten opiskelun tai työn, hel-pottavan. Laura kertoi myös joogasta olevan apua. Keskustelu soljui eteenpäin ja me kuunte-limme ryhmäläisiä. Laura ja Minna olivat puheliaampia, kun taas Tommi ja Mikko olivat hiljai-sempia. Pidimme kuitenkin huolen, että kaikki tulivat kuulluiksi ja nähdyiksi kyselemällä tar-kentavia kysymyksiä ja ryhmäläisten mielipiteitä.

Syönnin jälkeen kyselimme ryhmäläisten halukkuudesta osallistua pelihetkeen. Tommi ei ker-tomansa mukaan jaksanut osallistua pelaamiseen ja lähti siksi huoneeseensa. Kerroimme hä-nelle, että hän voisi osallistua toimintaan myös hieman myöhemmin, mikäli hän muuttaa mieltään. Myös Mikko lähti, koska hänellä oli sovittu meno. Suunnittelemaamme pelihetkeen jäivät Minna ja Laura. Minnan ehdotuksesta pelasimme yazzya. Minna ja Laura olivat iloisia ja nauravaisia koko pelin ajan. Tommi ei osallistunut toimintaan myöhemminkään. Pelin loputtua päätimme ryhmäkerran, jätimme ilmoitustaululle ilmoituksen seuraavan ryhmäkerran ajan-

kohdasta ja sisällöstä, jonka jälkeen juttelimme Ramin kanssa. Etapista lähdettyämme pidimme keskenämme palautetuokion, jossa keskustelimme ryhmäkerran sujuvuudesta, meidän onnistumisestamme ja siitä, mitkä asiat ovat erityisen tärkeitä kirjata oppimispäiväkirjaan.

Teemanamme oli tutustua ryhmäläisiin ja tehdä itsemme heille tutuksi. Vastaanotto oli sekä Ramin, että ryhmäläisten puolelta ystävällinen. Ramin mielestä oli hyvä, että aloitimme kevyesti jutustellen ja tutustuen, emmekä rynnänneet toimintaan tutustumatta kohderyhmäämme. Hänen mielestään saimme myös porukan innostumaan ja kasaan. Ramia yllätti positiivisesti ryhmäläisten ja erityisesti Tommin jaksaminen keskittyä pitkään, koska tavallisesti kuntoutujilla ja tässä ryhmässä etenkin Tommilla, on keskittymisvaikeuksia. Mielestämme keskustelujen syvyys ja etenkin psyykkisistä vaikeuksista puhuminen kertoivat yhteisössä jo vallitsevasta avoimesta ilmapiiristä samoin kuin meidän onnistumisestamme tavoitteessamme luoda kontakti ryhmäläisiin.

Pikkuleivät:

125 g voita tai margariinia

1 ¼ dl fariinisokeria

1 muna

2 dl vehnä jauhoja

1 dl hasselpähkinäjauhetta

1 tl leivinjauhetta

2 tl vaniljasokeria

1 ps (100 g) Daim-rakeita

Koristeeksi:

Daim-rakeita tai hasselpähkinöitä

Kuva 1. Herkutellen

“oli kivaa!!!!” (Ryhmäläinen 2010)

8.2 Mielenrauhaa ja hyvinvointia

Tämän kerran teemaksi olimme valinneet keskittymiskyvyn kehittämisen mielen ja kehon avulla. Tarkoituksenamme oli harjoittaa lajia, joka lisäisi liikunnallisuutta ja kehittäisi myös mielen hallintaa. Mielestämme keskittymiskyvyn harjoittamisella on tärkeä merkitys mielen-terveyskuntoutujille, koska usein keskittymiskyky on mielenterveysongelmasta johtuen heikentynyt. Valitsimme lajiksi astanga joogan, josta meillä oli omakohtaisia ja positiivisia ko-

kemuksia vuosien ajalta. Omien joogakokemustemme perusteella koimme, että laji olisi juuri sopiva vastaamaan teemamme tarkoitusta.

Astangajoogaa kuvaillaan usein liikunnalliseksi, fyysiseksi ja dynaamiseksi joogaksi. Astanga-jooga on kuitenkin paljon muutakin kuin kehoa venyttävä ja voimistava harjoitus. Kun jooga-asentoihin yhdistetään tietoinen hengitys ja mielen keskittäminen, harjoitus paitsi kehittää hyvää kehonhallintaa myös parantaa aistien hallintaa ja laajentaa tietoisuutta omasta itsestä. (Räisänen 2005: 18.)

Toimintasuunnitelmamme oli, että ensin valmistaisimme joogahuoneena käytettyyn tilaan sopivan tunnelman. Varsinaisen toiminnan aloittaisimme kertomalla joogasta ja sen tarkoituksesta, jonka jälkeen siirtyisimme tekemään ohjatusti aloittelijoille suunnattuja yksinkertaisia joogaliikkeitä. Parityöskentelyn olimme jakaneet siten, että aluksi Pia näyttää haasteellisemmän version jostakin joogaliikkeestä, jonka jälkeen Anna-Reeta helpotetun version siitä. Tämän jälkeen auttaisimme yhdessä ryhmäläisiä asentojen korjailuissa. Varsinaisen joogaharjoituksen jälkeen pitäisimme rentoutushetken. Rentoutusta seuraisi keskustelutuokio, jonka aikana osallistujat saisivat kertoa omia tunnelmiaan ja ensivaikutelmiaan joogasta.

Suunnittelimme tuovamme mukamme joogaan liittyvää oheismateriaalia, kuten joogakirjan ja asentosarjamonisteen. Tarkoituksenamme oli tuoda mukana myös piikkimatto, jota ryhmäläiset saisivat käyttää rentoutumisharjoituksen jälkeen. Joogakirjaan ja asentosarjamonisteseen tutustumiseen oli varattu tämän jälkeen myös aikaa. Asentosarjamonisteen halusimme jättää Etappiin muistoksi joogakerrasta. Odotuksenamme oli, että toimintaan osallistuisi ainakin muutama talon asukas.

Saavuimme Etappiin hieman etuajassa, koska halusimme luoda joogahuoneena käytettyyn tilaan sopivan tunnelman. Olimme hyvin innoissamme tämän kertaisesta ryhmäkerrasta ja toivoimme mielessämme, että innostus tarttuisi myös ryhmäläisiin. Etapissa meitä oli vastassa Etapin työntekijä Tiina, jonka kanssa kävimme ensin läpi ryhmäkerran kulun. Tiina kertoi, että sillä hetkellä paikalla olivat Mikko, Tommi ja Laura. Tämän jälkeen aloimme valmistella ryhmätilaa joogaa varten. Olimme tuoneet mukamme kynttilöitä, joogakirjan, asentosarjamonisteen ja piikkimaton. Näiden lisäksi meillä oli mukamme myös rentouttavaa musiikkia, jota oli tarkoitus kuunnella rentoutuksen aikana.

Laitoimme kynttilöitä palamaan ja raivasimme lisää tilaa huoneeseen siirtelemällä huonekalujen paikkoja. Tällä välin Laura ilmestyi huoneeseen. Hän tervehti meitä iloisesti ja kysyi, saiko hän laittaa mukanaan tuomiaan suitsukkeita palamaan joogakerran ajaksi. Suostuimme tähän ja olimme iloisia siitä, että myös Laura halusi osallistua tunnelman luomiseen. Laitoimme suitsukkeet palamaan ja lähdimme hakemaan muita ryhmäläisiä huoneistaan. Tommi

oli huoneessaan ja meidät nähdessään tuli samaa matkaa kanssamme joogahuoneena käytettyyn tilaan. Mikko kertoi huoneensa ovelta, että ei ollut kiinnostunut osallistumaan ryhmäkertaan.

Saimme ryhmäämme kaksi osallistujaa, Tommin ja Luran. Odotimme viimekertaisessa ryhmätapaamisessa käydyin keskustelun pohjalta, että osallistujia olisi enemmän ja olimme aluksi hieman pettyneitä, että kertaan osallistui vain kaksi asukasta. Asukkaiden saapuessa ryhmätilaan kyselimme heidän kuulumisiaan. Kysyimme myös asukkaiden aikaisemmista joogakokemuksista. Laura kertoi, että hänellä oli aikaisempaa kokemusta muiden joogatyöliien harjoittamisesta, kun taas Tommi kertoi kerran olevan ensimmäinen.

Ennen ryhmäkerran alkua asukkaat kävivät tupakalla, jonka jälkeen aloimme kertomaan joogasta ja sen tarkoituksesta. Asukkaat olivat kertomisen aikana hiljaisia ja rauhallisia. Aloitimme toiminnan alkulämmittelyharjoituksilla. Pia näytti ensin liikkeestä haasteellisemmän version, jonka jälkeen Anna-Reeta helpotetun version siitä. Tämän jälkeen kumpikin asukas alkoi tekemään helpotettua versiota liikkeestä.

Alkuliikkeiden aikana Tommilla oli havaittavissa keskittymisvaikeuksia ja omien sanojensa mukaan hän koki liikkeet vaikeiksi. Hän osallistui liikkeiden tekoon hermostuneesti liikehtien eikä kyennyt seuraamaan ohjaustamme. Välillä hän naureskeli itselleen. Näytimme uudestaan helpotetun version joogaliikkeestä ja kannustimme häntä yrittämään. Muutaman alkulämmittelyn liikkeen jälkeen Tommi ilmoitti, että ”ei jaksakaan tällöistä” ja poistui paikalta huoneeseensa. Päätelimme tästä, että Tommi tarvitsi hetken ”tuumaustauon” jaksakseen jatkaa toimintaa. Päätimme antaa hänelle hetken rauhan ja myöhemmin mennä houkuttelemaan häntä takaisin joogan pariin. Tällä välin jatkoimme joogaharjoitusta Luran kanssa.

Hetken päästä Tommi tuli takaisin ja kertoi palanneensa koska koki, että ”joogasta tuli hyvä olo”. Tommi oli tämän jälkeen selkeästi rauhallisempi ja hänestä huokui uusi innostus toimintaa kohtaan. Innostus näkyi erityisesti keskittymiskyvyn parantumisena ja kiinnostuksena jooga-asentojen vaikutuksista terveyteen. Kerroimme Tommille kuinka iloisia olimme siitä, että hän palasi takaisin toiminnan pariin. Palattuaan takaisin hän sai myös Lauralta kannustavaa sanallista palautetta ”Hyvä Tommi!”.

Alkulämmittelyliikkeiden jälkeen siirryimme tekemään varsinaiseen joogasarjaan kuuluvia yksinkertaisia joogaliikkeitä. Pia näytti ensi liikkeestä haasteellisemmän version ja Anna-Reeta helpotetun version siitä. Hetken päästä päädyimme vaihtamaan parityöskentelyn roolijakoa, koska havainnoimme, että Tommi tarvitsee edelleen henkilökohtaisempaa ohjausta liikkeiden tekoon kuin Laura. Tästä eteenpäin joogaharjoitus eteni siten, että Anna-Reeta osallistui pelkästään Tommin ohjaamiseen ja Pia Luran. Tommilla oli edelleen vaikeuksia hahmottaa joo-

ga-asentoja, mutta hänessä ei ollut enää havaittavissa samaa hermostuneisuutta kuin aiemmin. Laura osallistui joogaharjoitukseen koko sen ajan leppoisasti rupatellen ja aktiivisesti liikkeitä tehden, mutta kertoi kokevansa joogaliikkeet fyysisesti vaativiksi.

Varsinaisen joogaharjoituksen jälkeen toteutimme suunnittelemamme rentoutushetken. Ensin kerroimme asukkaille rentoutushetken tarkoituksesta ja ohjeistimme sen aikana toimimiseen. Kerroimme, että rentoutumisen tarkoituksena on rauhoittaa oma keho fyysisen harjoituksen jälkeen. Kerroimme myös, että harjoituksen aikana ei saanut puhua tai liikkua ja että tarkoituksena oli puhdistaa oma mieli turhista ja stressaavista ajatuksista. Ohjeidemme mukaan asukkaat menivät makaamaan lattialle ja laittoivat silmät kiinni, jonka jälkeen laitoimme soimaan rauhoittavaa musiikkia taustalle. Osallistuimme myös itse rentoutushetkeen. Parin kappaleen jälkeen aloimme varovasti herättelemään ryhmäläisiä. Kyselimme kummankin kokemuksia rentoutuksesta ja ryhmäläiset kertoivat, kuinka olivat melkein nukahtaneet rentoutuksen aikana.

Rentoutuksen jälkeen oli vielä aikaa keskustelulle ja piikkimaton kokeilemiselle. Kyselimme asukkaita joogan ”jälkifiiliksistä” ja keskustelimme jooga-asentojen vaikutuksista terveyteen. Tommi selaili myös joogakirjaa ja kiinnostui erityisesti joogaliikkeestä, jolla kirjan mukaan oli vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiin. Hän yritti asentoa ja naureskeli epäonnistuttuaan siinä. Ehdotimme Tommille, että hän jatkaisi joogaliikkeiden tekoa jatkossa myös itsenäisesti tai yhdessä toisten ryhmäläisten kanssa. Tommi kertoi harkitsevansa mahdollisuutta. Tiina osallistui myös keskusteluun. Laura ja Tommi kertoivat, että joogalla on heidän mielestään mieltä rauhoittava vaikutus. He eivät perustelleet mielipidettä kuitenkaan tarkemmin. Keskustelun tunnelma oli rauhallinen ja leppoisa. Tämä näkyi asukkaiden vapautuneena keskusteluna ja rauhallisena olemuksena.

Keskustelun jälkeen kumpikin ryhmäläinen kokeili vuorollaan piikkimattoa. Piikkimattoa kokeiltuaan Tommi kertoi kokevansa piikkimaton levollisuutta tuottavaksi. Jätimme asentosarjamonisteen yhteisökodin ilmoitustaululle. Tommi kyseli pariin otteeseen mahdollisuuksistaan saada monisteesta oma kopio. Molemmat, Tommi ja Laura ottivat joogamonisteesta itselleen omat kopiot. Tämän jälkeen kumpikin asukas halusi pitää tupakkatauon. Ryhmäkerta päättyi luontevasti ja rauhallisissa merkeissä.

Tupakkatauon jälkeen Tommi ja Laura kysyivät haluaisimmeko osallistua hetken päästä alkavalle asukkaiden iltapalalle. Suostuimme tähän ilomielin ja olimme innoissamme, että meitä oli pyydetty mukaan. Iltapalalle osallistui myös muita talon asukkaita. Iltapalan aikana kyselimme muiden asukkaiden kuulumisia ja kävimme läpi päivän tapahtumia. Kerroimme asukkaille, että seuraavalla kerralla tarkoituksenamme oli pitää levyraati ja kartoitimme kuinka moni olisi halukas osallistumaan siihen. Laura kertoi, että ei sovitun menon vuoksi voinut osal-

listua levyraatiin ja harmitteli sitä, että ei pääse osallistumaan ryhmäkertaan. Muilta asukkailta saimme ”katsotaan nyt”-tyylisiä vastauksia. Ilta-palan lopuksi jätimme ilmoitustaululle ilmoituksen seuraavan ryhmäkerran ajankohdasta ja ohjelmasta. Ennen kotiin lähtöä kävimme myös läpi tämän kertaisen ryhmäkerran kulun ja suunnittelimme hieman seuraavaa ryhmäkerraa.

Koimme, että asettamamme teema keskittymiskyvyn parantamisesta onnistui. Tämä näkyi erityisesti Tommin käytöksessä, alun keskittymisvaikeuksista ei näkynyt merkkiäkään toiminnan edetessä loppua kohti. Jouduimme muuttamaan parityöskentelyn roolijakoa toimintatilanteen muuttuessa. Aluksi sovittu parityöskentelyn roolijako muuttui siten, että lopulta toinen keskittyi enemmän ohjausta tarvitsevan jäsenen Tommin ohjaamiseen, kun taas toinen ohjasi enemmän Lauraa. Koimme tämän järkeväksi ratkaisuksi, koska tilanteen muuttuminen vaati kummankin ryhmän jäsenen huomioimista yksilöllisesti. Saimme hyvää suullista palautetta Tommilta ja Lauralta joogaryhmän vetämisestä. Erityisesti rauhallisesta ohjausotteesta saimme kiitosta.



Kuva 2. Joogan lumoissa

8.3 Fiilistellen

Kolmannen ryhmäkerran teemaksi olimme päättäneet tunteiden ja ajatusten herättelyn sekä eriävien mielipiteiden esittämisen ryhmässä, koska ajattelimme teeman tukevan niin ryhmämme avoimuutta, kuin yhteisöllisyyttä. Teeman valinta pohjautui myös siihen tietoon, mitä olimme saaneet kohderyhmästämme kirjallisuuden avulla. Kaksoisdiagnoosikuntoutujilla on tavallisesti rankka menneisyys, jossa tunteita on totuttu piilottamaan.

Olimme valinneet toteutustavaksi levyraadin ja symbolikortit. Työntekijöiden kanssa käytyjen keskustelujen sekä Tommin ja Mikon itse kertoman "Meillä on bändi." avulla tiesimme musiikin olevan osalle ryhmäläisistä tärkeää ja mieluista. Musiikilla on myös tunteita herättävä vaikutus. Joskus jopa niin voimakas, että alkaa itkeä tai nauraa tietyn laulukappaleen kuullessaan. Näistä syistä valitsimme juuri musiikin. Kortit olimme valinneet, koska symbolien avulla on monesti helpompi ilmaista muun muassa omaa tunnetilaa. Tällöin tunnetila on ikään kuin kauempana itsestä, eikä omaa tunnetta ole sen takia niin vaikea ilmaista.

Suunnitelmanamme oli ohjata levyraati, jossa olisi mahdollisimman erityylyisiä musiikkeja. Ryhmäläisten musiikkitoiveet päätimme ottaa huomioon niin, että ryhmäläiset saisivat halutessaan ottaa levyraatiin oman cd:n mukaan. Näin pystyimme antamaan jokaiselle mahdollisuuden tuoda itseään esiin ryhmässä ja samalla he saisivat kuulla ainakin yhden itselle mielluisan kappaleen. Samalla se sisälsi vapauden valita mahdollisuuden, että ei tuo omaa cd:tä. Suunnitelmana oli laittaa CD: t näkyville lattialle ja jokainen saisi valita kaksi. Tarkoituksena oli, että myös itse osallistuisimme levyraatiin. Olimme laatineet työnjaon, jossa toinen ohjeistaa ja kirjaa pisteet ja toinen taas hoitaa musiikinvaihdot.

Levyraadin jälkeen olimme suunnitelleet pitävämme kaksi "fiiliskierrosta". Ensimmäinen kierros olisi senhetkiselte tunteelle ja toinen kierros tulevaisuuden haaveelle. Tässäkin sovimme selkeästä työnjaosta, jossa toinen ohjeistaa ja toinen on ikään kuin apulaisen roolissa. Päätimme, että emme itse osallistu kierrokseen, vaan olemme "korvina".

Olimme valmistautuneet siihen, ettei perusteluja musiikkivalinnalle välttämättä tule, koska monet ryhmäläisistä olivat lyhytsanaisia. Varauduimme myös siihen, että joku saattaa suuttua, mikäli oma cd-levy ei miellytäkään kaikkia tai että kaikki ovat musiikista samaa mieltä. Suuttumiseen emme varautuneet siksi, että olisimme kokeneet asiakkaat uhkaavina, vaan koska olimme tietoisia teorialiedon avulla siitä mahdollisuudesta, että kaksoisdiagnoosikuntoutujien reaktiot saattavat olla yllättävät ja varsinkin tunteiden käsittelyn kanssa he ovat monesti aloittelijoita. Järkeilimme myös itse, että mikäli on heikko itsetunto ja tuo "palan itsestään" eli itselle tärkeän musiikin kaikkien kuultavaksi, niin mikäli musiikki ei miellytäkään, arvostelu ei kohdistukaan kokijan mielestä musiikkiin, vaan "minuun". "Minä näytin teille osan itsestäni ja te hylkäsitte sen." Jolloin suuttumusreaktio on ymmärrettävä ja odotettavissa. Samasta "minuuden paljastamisen" syystä arvelimme, että ryhmäläiset saattaisivat olla musiikista yhtä mieltä. Eli kaikki saattaisivat pitää musiikkia "ihan kivana", jotteivat erottuisi joukosta.

Saavuimme Etappiin hyvillä mielin ja vastassa meitä oli Etapin työntekijä Maria. Juttelimme Marian kanssa tämän kertaistesta ryhmäkerrasta ja kyselimme ketkä asukkaista olivat paikalla. Maria kertoi, että kotona olivat Tommi, Mikko, Joona ja Minna. Tämän jälkeen aloimme lait-

tamaan ryhmätilaa kuntoon. Pyrimme luomaan avointa ja rauhallista ryhmähenkeä laittamalla ulkoiset puitteet mahdollisimman miellyttäviksi ja harmonisiksi sytyttämällä kynttilöitä, kaatamalla tuoksulyhtyyn tuoksuöljyä ja laittamalla radion soimaan taustalle. Radion tietenkin suljimme levyraadin alkaessa. Tämän jälkeen lähdimme yhdessä hakemaan ryhmäläisiä paikalle. Tommi ja Minna osallistuivat ryhmäkertaan mielellään. Joona kertoi, että hänellä oli huono olo ja epäili jaksako osallistua ryhmään. Kannustimme häntä osallistumaan ja kerroimme, että hän voisi osallistua ryhmään omien voimavarojensa mukaisesti. Kerroimme, että hän saisi lähteä kesken ryhmäkerran myös pois, jos häneltä siltä tuntuisi. Hetken mietittyään Joona lupasi osallistua ryhmään. Mikko ei ollut aluksi varma aikooko osallistua, koska kertoi olevansa hieman väsynyt. Hän saapui kuitenkin paikalle juuri ennen levyraadin alkua. Kun kaikki ryhmäläiset olivat saapuneet paikalle, vaihdoimme heidän kanssaan kuulumisia ja kerroimme tämän kertaisen ryhmäkerran ohjelmasta.

Toimintaan osallistuivat Tommi, Mikko, Joona ja Minna. Olimme iloisia, että myös Mikko osallistui, koska viime kerralla hän ei ollut halukas osallistumaan ryhmäkertaan. Asetimme suunnitelmien mukaan kaikki cd-levyt lattialle, josta jokainen saisi valita kaksi. Olimme tuoneet mukamme ison kasan erilaista musiikkia, jotta jokaisella olisi mahdollisuus löytää omaa musiikkimakua vastaava levy. Kannustimme myös ryhmäläisiä tuomaan omaa lempimusiikkiaan ryhmään, mutta vain Tommi ja Mikko hakivat oman cd:n. Kummankin cd sisälsi raskasta heavy-musiikkia.

Levyraadin aluksi asukkaat menivät valitsemaan levykasasta mieleisensä levyt. Tommi ja Mikko ryntäsivät levykasan luokse ja valitsivat levykasasta ensin omat levynsä. Hetken aikaa levyjä pyöritellessään he valitsivat kasasta toiset levyt. Joona alkoi käymään läpi lattialla olevia levyjä ja katseli niitä pitkän aikaa. Hän kertoi, että ei oikein osannut päättää mitkä levyt valitsisi. Kyselimme Joonan musiikkimausta ja hän kertoi pitävänsä heavy-musiikista. Lopulta hän valitsi levyikseen toisen häntä miellyttävän ja toisen sattumanvaraisen levyn. Minna löysi levymäärästä heti mieleisensä levyt. Kaikki ryhmäläiset siirtyivät sohvalle istumaan ja levyraati alkoi. Parityöskentely sujui sovitusti, toinen ohjasi ja kirjasi pisteet, toinen huolehti musiikinvaihdosta. Jokainen sai sanoa mielipiteensä kappaleesta ja antoi siitä kouluarvosanan asteikolla 4-10. Rohkaisimme lisäksi perustelemaan antamansa arvosanan. Arvosanoja tuli viidestä kymmeneen. Perusteluja tuli erilaisia, niukasti ja laajasti alkaen tarkasta selostuksesta, millainen rytmi kappaleessa oli siihen, että "vaan tykkää" laulusta. Mikko, joka tunsikin ennen aloitusta olevansa liian väsynyt osallistumaan, osallistuikin ryhmään aktiivisesti. Aktiivisuus näkyi siinä, että hän puhui paljon ja perusteli mielipiteensä laajasti. Joona ja Tommi olivat ryhmän hiljaisimpia ja kertoivat perustelunsa lyhytsanaisesti. Minna innostui arvostelevaan laajemmin häntä miellyttäviä kappaleita, kun taas vähemmän miellyttäviä hän perusteli lyhytsanaistemmin. Osa kappaleista herätti joillekin ryhmäläisille muistoja niin sanotusta entisestä elämästä, esimerkiksi baareissa vietetystä ajasta.

Joona lähti pois ensimmäisen levyraatikierroksen jälkeen. Hän kertoi, että ei pysty huonon olonsa vuoksi jatkamaan levyraatia. Tämä ei ollut yllätys, koska hänellä oli jo tullessa huono olo ja hän epäili jaksako osallistua. Ensimmäisen levyraatikierroksen jälkeen pidettiin tupakatauko ryhmäläisten pyynnöstä. Tämän jälkeen kävimme vielä toisen levykierroksen. Toinen levyraatikierros sujui ongelmitta saman kaavan mukaan kuin ensimmäinen.

Levyraadin jälkeen siirryimme tunnekortteihin. ”Fiilispiiriin” osallistuivat Tommi, Mikko ja Minna. Aloitimme kyselemällä ryhmäläisten ”fiiliksistä”. Ensimmäisellä kierroksella, jonka aiheena oli tämänhetkinen tunne, Tommi nosti kortin pöllöistä symboloimaan sitä, että näkisi paremmin. (kortit oli hänestä katsottuna väärin päin), Mikko valitsi sydämen ja avaimen, koska ne tuntuivat hänestä tärkeiltä ja Minna nosti auringon, polun ja vuoren, koska hänen olonsa oli väsynyt ja matkaa tuntui olevan paljon edessä, mutta kuitenkin oli ”hyvä fiilis”. Toisen kierroksen aiheena oli haaveet. Tommi nosti neliapilan, koska toivoi tulevaisuudelta onnea, Mikko taas nosti tumman tähtitaivaan, joka symboloi hänelle, että saisi tehtyä levyn ja Minna nosti kortin, jossa on kaksi pöllöä, koska hän toivoi löytävänsä poikaystävän. Itse osallistuimme fiilispiiriin lähinnä kuuntelijoina, koska asukkaat kertoivat oma-aloitteisesti nostamistaan korteista. Vaikka asukkaat olivat lyhytsanaisia, keskustelu tuntui sujuvan kuin itsestään.

Fiiliskierroksen päätteeksi kerroimme asukkaille seuraavan ja sitä seuraavan ryhmäkerran ohjelmasta. Kyselimme mitkä päivät olisivat heille parhaiten sopivia ryhmäkertojen päiviksi ja asukkaiden ehdotusten pohjalta päätimme päivät seuraaville kahdelle ryhmäkerralle. Kerroimme tarkemmin keilauksesta ja kyselimme kuinka moni asukkaista olisi halukas lähtemään keilaamaan. Minna innostui ajatuksesta ”joo keilaamaan!” ja lupasi lähteä mukaan. Tommi sanoi, että ei ollut vielä varma haluaako lähteä ja Mikko kertoi, että ei halua lähteä mukaan. Tämän jälkeen asukkaat pyysivät lupaa mennä tupakalle. Päätimme ryhmäkerran ja annoimme heille luvan lähteä tupakalle. Veimme ilmoituksen seuraavasta ryhmäkerrasta ilmoitustaululle, jonka jälkeen pidimme kahdenkeskisen keskusteluhetken ryhmäkerran sujumisesta. Keskustelun jälkeen menimme vielä juttelemaan Marian kanssa.

Marian mukaan huomasi, että olemme jo tuttuja ryhmäläisille, koska ryhmässä näytti olevan niin mukava ja avoin henki. Lisäksi hänen mielestään kertoo ryhmähengestä, kun ryhmäläiset uskalsivat kertoa eriäviä mielipiteitä musiikeista, erityisesti, jos oli tuonut oman levyn. Kuukaan ei myöskään suuttunut tai muuten tunteellisesti ylireagoanut, kun toinen oli eri mieltä musiikista. Maria kertoi, että Etapissa on joskus käynyt mielipiteitä kysyttäessä myös niin, että kaikki ovat samaa mieltä. Emme puhuneet, milloin näin oli tapahtunut ja olivatko kyseessä samat vai eri asukkaat.

Marian mukaan kaksi tuntia on kohderyhmälle pitkä aika ja oli hyvä, ettemme sanoneet etukäteen ryhmän kestoa. Pitkän ryhmäkerran hän näki kuitenkin positiivisena haasteena. Tällöin asukkaat huomaavat itsekkin, kuinka pitkään he jaksavat keskittyä. Maria piti myös hyvänä, että toiminta tapahtui asukkaiden kotona, koska monilla on hänen mukaansa vaikeuksia lähteä muualla järjestettäviin tapahtumiin. Hän kertoi myös, että tilan valmistelu oli hyvä idea, koska siitä sai tunnun, että tapahtuu jotain tavallisuudesta poikkeavaa.

Maria piti myös positiivisena, että asukkaat saavat muunkinlaista vuorovaikutusta kuin kritiikkiä. Tällä hän viittasi siihen, että yleensä, kun hän keskustelee asiakkaiden kanssa, niin on myös kritisoitavaa jotain. Asiakkailla on myös paljon sosiaalisia pelkoja, jonka takia hänen mielestään on hyvä myös sen kannalta, että he saavat toisenlaista vuorovaikutusta ja paljon kannustusta ja olla mitä mieltä huvittaa.

Saimme Marialta palautetta myös edellisestä joogakerrasta. Tommi oli innostunut siitä kovasti ja he olivat hänen kanssaan yhdessä jooganneet Etapissa. Tämä oli hänen mukaansa ensimmäinen kerta, kun Tommi tekee jotain liikuntaa oma-aloitteisesti.

Teemanamme oli tunteiden ja ajatusten herättely sekä eriävien mielipiteiden ilmaisu. Omien mielipiteiden perustelut, rohkeat arvosanat (5-10), pitkä keskittymiskyky sekä korttien valinnat kertoivat mielestämme paljon sekä ryhmässä vallinneesta rennosta tunnelmasta että ryhmäläisten viihtyvyydestä ja ryhmäkerran onnistumisesta. Levyraatikierrokset olivat melko nopeita, joka johtui mielestämme enemmän siitä, että levyraati oli kestänyt pitkään, kuin siitä, että puheenaihe olisi ollut vaikea. Ryhmäläiset eivät näyttäneet vaivaantuneilta puhuesaan, mutta monet eivät myöskään perustelleet mielipiteitään laajasti. Aikaa oli myös kulunut levyraatiin enemmän kuin olimme arvioineet, noin 1h 40min, mikä tarkoitti lyhyttä aikaa "fiilisiin". Ajan puutteen vuoksi emme edes pyrkineet syvään keskusteluun tunteista ja unelmista. Pidimme tärkeämpänä sitä, että jokainen halukas sai osallistua ja tulla kuulluksi ja puhua sen verran kuin itse halusi. Ryhmäläisiltä saimme kiitosta musiikin käytöstä ryhmässä.

Itse pidimme kertaa oikein onnistuneena monesta syystä. Osallistujia oli paljon siihen nähden, että aluksi näytti siltä, että vain Tommi ja Minna osallistuvat. Lähes kaikki jaksoivat myös olla paikalla. Ryhmähengen koimme leppoisana. Kaikki "vain virtasi".

Parityöskentelyssä meillä oli selkeä roolijako, joka helpotti ohjaamista. Suunnitelman mukainen roolijako pysyi koko ryhmäkerran ajan. Varsinkin Tommin innostuminen joogasta "kruunasi" ryhmäkerran.



Kuva 3. Musiikkia mielelle

”levyraati varsinkin oli kiva, biisit olivat hauskoja ja anti monipuolinen, kuvakortit oli myös hauskoja” (Ryhmäläinen 2010)

8.4 Ihmisten ilmoille

Ryhmäläiset olivat kertoneet aikaisemmin toiveestaan lähteä hohtokeilaamaan, joten päätimme toteuttaa toiveen. Teemaksi tälle kerralle olimme valinneet rohkeuden ja mielestämme se kuvasti osuvasti tulevaa koitosta. Etapin työntekijän kanssa aiemmin käytyjen keskustelujen perusteella saimme käsityksen, että monella yhteisön asukkaista oli vaikeuksia pelkojen vuoksi osallistua sosiaaliseen toimintaan. Koimme, että Etapin ulkopuolella tapahtuva keilaus antaisi mahdollisuuden harjoitella sosiaalisten tilanteiden taitoja.

Olimme tietoisia siitä, että haastavia tilanteita keilailun kanssa saattaisi tulla. Pidimme mahdollisena, että jollekulle retki saattaisi olla henkisesti erittäin raskas ja joku saattaisi lähteä kesken kaiken pois ahdistuksen takia. Pia oli ollut aikaisemmin työharjoittelussa Etapissa ja tiesi, että erään keilauskerran aikana oli tapahtunut tilanne, jossa Tommi oli lähtenyt kesken keilauksen pois ahdistuksen vuoksi. Olimme sopineet keskenämme, että mikäli tällainen tilanne kävisi, meistä toinen jäisi muun ryhmän kanssa jatkamaan keilausta ja toinen menisi selvittämään tilannetta. Mitään valmista roolijakoa siitä, kumpi menee auttamaan ja kumpi jää ryhmän kanssa, emme kuitenkaan tehneet. Päätimme, että etenemme tilanteen vaatimalla tavalla ja muutamme toimintaamme sen mukaan.

Keilapaikaksi olimme valinneet yhteisökodin läheisen keilahallin sen sijainnin ja tuttuuden vuoksi. Ryhmäläiset olivat käyneet keilaamassa paikassa aiemmin ja ajattelimme, että kynnys lähteä mukaan olisi paikan läheisen sijainnin vuoksi matalampi. Olimme sopineet Päivi Nikulan kanssa, että Etappi Ry maksaa asukkaiden keilauskerran. Viime ryhmäkerran keskustelujen perusteella osasimme odottaa, että talon asukkaista ainakin Minna ja mahdollisesti myös Tommi osallistuisivat toimintaan. Suunnitelmana oli, että kokoonnumme ensin Etapissa, jonka jälkeen lähdemme yhdessä keilahallille. Tarkoituksena oli myös että saapuisimme takaisin Etappiin yhdessä.

Saavuimme Etappiin sovittuna aikana. Heti ovella törmäsimme Tiinaan, joka oli talon entinen asukas ja käymässä Etapissa. Löysimme suurimman osan asukkaista olohuoneesta ja huomioimme, että joukossa oli myös uusi henkilö. Hän esitteli itsensä Ristoksi ja kertoi olevansa tutustumassa Etappiin ja mahdollisesti muuttamassa lähiaikoina asumaan sinne. Esittelimme itsemme ja kerroimme Ristolle ryhmästämmme. Vaihdoimme kuulumisia myös muiden ryhmäläisten kanssa ja kerroimme suunnitelmistamme lähteä keilaamaan. Kyselimme yhdessä kuinka moni asukkaista haluaisi lähteä mukaamme. Minna, Tiina ja Risto ilmoittivat lähtevänsä mukaan. Tommi epäili aluksi jaksako lähteä, mutta hetken mietittyään ilmoitti tulevansa mukaan. Joonan ilmoitti, että ei jaksaa lähteä, koska omien sanojensa mukaan voi huonosti. Kerroimme Joonalle kuinka keilaus voisi piristää häntä, mutta Joonan ei innostunut ajatuksista. Kävimme kysymässä myös Mikkoa mukaan, joka ilmoitti huoneensa ovelta, että ei halua lähteä keilaamaan. Ennen lähtöä kävimme vielä läpi keilauskerran ohjelman Marian kanssa ja saimme häneltä keilaamiseen tarkoitetut rahat. Keilaradan varauksen olimme hoitaneet valmiiksi aiemmin. Tarkoituksenamme oli ensin mennä bussilla keilahallin lähetyville, josta kävelisimme pienen matkan hallille.

Lähdimme kohti keilahallia ja mukana olivat Tommi, Minna, Tiina ja Risto. Olimme tyytyväisiä että olimme saaneet näinkin monta innostumaan ja lähtemään mukaan. Odottelimme hetken aikaa bussia pysäkillä ja bussin saapuessa nousimme kyytiin. Tommi nousi bussiin ensimmäisenä ja meni istumaan hieman kauemmaksi muista asukkaista. Muut asukkaat tulivat istumaan meidän lähetyville. Bussimatalla keskustelimme keilauksesta ja erityisesti Risto osallistui aktiivisesti keskusteluun. Hän kertoi keilauskerran olevan ensimmäinen ja epäili osaisiko keilata hyvin. Minna ja Tiina kertoivat keilanneensa useasti ja käyneensä myös Etapin kanssa keilaamassa muutaman kerran. Tommi ei osallistunut keskusteluun vaan kuuntelin matkan aikana mp3-soitintaan. Jäimme bussista ja jatkoimme matkaa kävellen.

Kävelymatkan aikana huomioimme, kuinka Tommi käveli hitaasti ja jatkuvasti jäi jälkeen muista ryhmäläisistä. Pysähdyimme useaan kertaan odottamaan häntä. Kysyimme vuorotellen pariin otteeseen Tommilta oliko hänellä kaikki kunnossa ja haluaisiko hän, että kävelisimme hitaammin. Hän kertoi kaiken olevan hyvin ja sanoi haluavansa tulla keilahallille omaan tah-

tiin. Kannustimme Tommia jaksamaan jatkaa matkaa ja kerroimme kuinka olemme iloisia siitä, että hän jaksoi lähteä mukaamme keilaamaan. Jatkoimme matkaa ja Tommi käveli edelleen hieman muista jäljessä.

Saavuimme keilahallille ja sisällä huomasimme, että Tommi puuttui joukostamme. Tilanteessa päätimme, että Anna-Reeta menee muun ryhmän kanssa lunastamaan keilaradan ja Pia lähtee katsomaan mihin Tommi oli jäänyt. Pia löysi Tommin keilahallin ulkopuolelta tupakoimasta. Tommi kertoi, että oli jättäytynyt keilahallin ulkopuolelle, koska oli kokenut siellä olevan ilmapiirin liian ahdistavaksi. Hän sanoi haluavansa lähteä takaisin Etappiin. Pia kannusti Tommia osallistumaan keilaukseen ja sanoi, että Tommi voisi osallistua keilaukseen omien voimavarojensa mukaan. Hän voisi osallistua keilaukseen, mutta halutessaan myös vain katsoa muiden keilausta. Pia painotti, että ohjaajat olisivat hänen tukenaan koko keilauksen ajan ja että ahdistuksen iskiessä hän voisi tulla juttelemaan heidän kanssaan asiasta. Tommi meni hiljaiseksi ja liikehti hieman hermostuneesti. Lopulta hän päätti, että tulisi vain katsomaan muiden keilausta, osallistumatta itse toimintaan.

Pia ja Tommi tulivat keilaradalle muiden jo keilatessa. Keilaradalla soi kovalla disco-musiikki ja keilat hohtivat hämärässä salissa. Tommi istuutui keilaradan läheiselle penkille. Hän oli hermostuneen oloinen ja pälyili jatkuvasti ympärilleen, joten päätimme, että päätös osallistua toimintaan ei ollut hänelle helppo. Keilauksen lomassa pidimme Tommia silmällä ja kävimme vuorotellen kyselemässä hänen vointiaan. Ensimmäisellä kerralla Anna-Reeta kävi keskustelemassa hänen kanssa ja Tommi kertoi, että ei halua osallistua enää keilaukseen, koska peli oli jo alkanut. Anna-Reeta kertoi, että hän saa istua siinä, mikäli tahtoo, mutta voi halutessaan tulla mukaan kesken pelinkin. Ettei pelin alkaminen ole ongelma, Tommi voisi keilata jommankumman ohjaajan vuorolla. Tommi kertoi, että ei siitäkään huolimatta halua osallistua keilaukseen. Anna-Reeta sanoi, että tulemme taas jonkin ajan kuluttua uudestaan kysymään haluaako hän osallistua. Sanoilla ”Tulen uudelleen” toivoimme saavamme aikaan tunteen ”Minulla on vielä mahdollisuus osallistua, vaikka en nyt tullutkaan.” Vähän ajan päästä Pia kävi juttelemassa Tommin kanssa, mutta Tommi ei ollut edelleenkään innostunut osallistumaan toimintaan. Kolmannen keskustelun jälkeen Tommi kertoi haluavansa keilata. Kerroimme, että olemme iloisia hänen päätöksestään ja kannustimme Tommia ”Hyvä Tommi!” osallistumaan rohkeasti keilaamiseen. Anna-Reeta kävi yhdessä hänen kanssaan hakemassa hänelle sopivat keilakengät. Muut asukkaat suhtautuivat Tommin osallistumiseen positiivisesti. He tervehtivät Tommia iloisesti ja kertoivat missä vaiheessa peliä mentiin.

”Kynnyksen yli” päästyään Tommi oli olemukseltaan selkeästi rentoutuneempi. Rentous näkyi esimerkiksi peliin keskittymisenä ja omien keilaussuoritusten ”tuulettamisena”. Tommilla oli mp3-soitin mukana, jota hän kuunteli koko keilauksen ajan. Kysyttäessä asiasta hän kertoi sen auttavan häntä rentoutumaan. Tommin soittimesta kuului läpi raskasta heavy-musiikkia. Peli

jatkui siten, että Tommi keilasi aina toisen ohjaajan vuorolla ja itse osallistuimme keilaukseen vain yhdellä vuorolla. Muilla asukkailla oli jokaisella omat keilausvuoronsa. Keilauksen aikana ryhmäläiset myös kannustivat toisiaan sanoin ”Hyvä”! ja taputtivat käsiään aina kun joku sai hyvän tuloksen. Tiina näytti pitävän kovasti keilauksesta. Hän ”tuuletti” näyttävästi omia suorituksiaan ja piti peliä tarkasti silmällä. Risto oli aikaisemmin kertonut, että keilauskerta oli hänelle ensimmäinen. Pelin aikana Risto hoki jatkuvasti ”En mä osaa!”. Kannustimme Ristoa yrittämään ja opetimme hänelle kuinka keilapalloa heitetään. Risto pysyi epävarmana omista taidoistaan, mutta jaksoi sitkeästi harjoitella pallon heittoa. Epävarmuus näkyi keskitymisvaikeuksina ja omien keilaustaitojen jatkuvana vähättelynä. Asukkaista myös Tommi ja Tiina osallistuivat Riston opettamiseen.

Keilauksen aikana kiinnitimme huomiota Minnaan, joka oli hieman alavireisen oloinen. Hän osallistui keilaukseen aina omalla vuorollaan, mutta oli hiljainen ja syrjään vetäytynyt. Kesken keilauksen sovimme, että Anna-Reeta menee tiedustelemaan Minnan vointia. Vointia kysyttäessä Minna kertoi olevansa ahdistunut. Hän ei osannut kertoa syytä ahdistukselleen, mutta kertoi ahdistuksesta huolimatta pystyvänsä keilaamaan. Kävimme kysymässä myöhemmin Minnan vointia ja hän kertoi ahdistuksen hieman helpottaneen.

Annoimme koko keilauksen ajan kannustavaa palautetta ryhmäläisille. Kiinnitimme erityisesti huomiota Tommin ja Minnan jaksamiseen. Pidimme peliä silmällä ja huolehdimme siitä, että jokainen saa keilata omalla vuorollaan.

Ryhmäkerta päättyi rauhallisissa merkeissä ja lähdimme yhdessä kohti Etappia. Kotimatalla keskustelu oli vapautunutta. Kyselimme asukkaiden keilauskerran jälkeisistä ”fiiliksistä” ja kaikki kertoivat pitäneensä keilauksesta. Asukkaat alkoivat myös leikkimielisesti vertailemaan omia keilaustaitoja keskenään. Kesken matkan Tommi alkoi kertomaan haaveistaan muuttaa omaan asuntoon ja saada työpaikka ravintola-alalta. Hän kuitenkin totesi, että vielä ei ollut oikea hetki kummallekaan. Koska Risto oli vasta muuttamassa Etappiin, eikä näin ollen vielä tuntenut hyvin toisia, olimme iloisia, kun kuulimme bussimatalla Tommin ja Riston innoissaan keskustelevan shakista ja suunnittelevan pelaavansa sitä yhdessä. Tommi myös ehdotti muille asukkaille, että he vuokraisivat videovuokraamosta elokuvan illaksi. Muut asukkaat eivät kuitenkaan innostuneet ajatuksesta. Kotimatkan aikana saimme ryhmäläisiltä kiitosta keilauskerran järjestämisestä ”oli kivaa”.

Etappiin saavuttuamme Tommi pyysi meitä jäämään iltapalalle heidän kanssaan. Teekupin ääressä juttelimme keilauskerrasta ja siitä, mitä tulisimme tekemään seuraavalla ryhmäkerralla. Paikalla olivat kaikki talon asukkaat, joten kartoitimme myös osallistujamäärää seuraavalle ryhmäkerralle. Asukkaista Laura ja Tommi ilmoittivat osallistuvansa seuraavaan ryhmäkertaan. Muut asukkaat olivat vielä epävarmoja osallistumisestaan. Iltapalan jälkeen pidimme

kahdenkeskisen keskustelutuokion keilauskerran sujumisesta. Kävimme myös Marian kanssa läpi sekä tämänkertaista että seuraavaa ryhmäkertaa. Ennen kotiinlähtöä veimme vielä ilmoitustaululle ilmoituksen seuraavasta ryhmäkerrasta.

Pienistä vastoinkäymisistä huolimatta koimme että asukkaat nauttivat keilauksesta. Ilmapiiri oli avoin koko keilauksen ajan, kukaan ei kummastellut tai pelästynyt toisen käytöstä. Myöskään kilpailuhenkeä ”Mä voitan sut!” tai arvostelua ”Vitsi sä oot surkeel!” keilauksessa ei ollut havaittavissa. Kaikki keilasivat keilauksen ilosta. Parityöskentelyssä jouduimme muuttamaan omaa toimintamme tilanteen vaatimalla tavalla. Tämä onnistui hyvin huolimatta siitä, että meillä ei ollut mitään valmista roolijakoa parityöskentelyllemme.

Ryhmäkerran aikana huomioimme, kuinka voimakkaasti pelot voivat hallita ja rajoittaa elämää. Keilahalli oli monille ”tuttu paikka”, mutta silti kynnys osallistua toimintaan oli joillekin haasteellista pelkojen takia. Tästä voimme päätellä, että pelon kokeminen on hyvin yksilöllistä. Jokin tilanne, mikä ei toiselle tuota minkäänlaista ahdistusta, voi toiselle olla pelottava ja haasteellinen kokemus.

Ryhmäkerralle asettamamme teema onnistui mielestämme hyvin. Teemamme onnistuminen näkyi esimerkiksi Tommin rohkeutena kohdata sosiaaliset pelkonsa. Alun vaikeuksista huolimatta pystyimme toiminnan edetessä näkemään, kuinka Tommi lopulta nautti keilauksesta ja silmin nähden ”vapautui” sen aikana. Yllätyimme iloisesti keilauksen aikana vallinneesta positiivisesta ja kannustavasta ryhmähengestä.

”Keilausta lisää, ei varmaankaan ole mahdollista mutta kiitos siitä että teitte sen ainoan kerran mahdolliseksi”
(Ryhmäläinen 2010).



Kuva 4. Yhdessä keilaillen

8.5 Luovasti sivellessen ja painellen

Viidennen ryhmäkerran teemaksi olimme valinneet itsensä ilmaisun luovuuden avulla, koska ihmisillä, joilla on mielenterveysongelmia, on kokemuksemme mukaan usein vaikeata ilmaista itseään. Luovuuden avulla kynnys olla oma itsensä on mielestämme pieni. Ujoimmatkin pystyvät antamaan itsestään, kun tehtävä on tarpeeksi helppo.

Suunnitelmanamme oli kangaskassien painaminen kangasvärein. Olimme valinneet juuri kankaanpainannon, koska mielestämme itsensä ilmaisu kankaita painamalla on helppoa. Päätökseemme valita kangaskassien painaminen vaikutti myös toiminnan hyödyllisyys, kangaskassit ovat tarpeellisia, eivätkä yleensä jää vaille käyttöä. Olimme varanneet mukaamme paljon erilaisia paperisapluunoita, jotta välttyisimme tilanteilta ”Emmä osaa maalata mitään!” Sapluunoita oli niin monenlaisia, että olimme varmoja, että niistä löytyisi jokaiselle mieluisa kuva. Tietenkin annoimme myös mahdollisuuden suunnitella ja piirtää kuva itse pensselillä ja/tai sienellä. Sapluunoiden lisäksi meillä oli mukana tilkkuja ja koristekukkia, joita sai halutessaan ommella työhönsä. Pidimme tärkeänä, että ryhmäläiset tuntisivat olonsa mahdollisimman vapautuneeksi ja saisivat toiminnasta ”Mä osaan!”-kokemuksen. Suunnittelimme myös, että ryhmäläisten kankaanpainannon ei tarvitse rajoittua kangaskassiin, vaan he saavat painaa halutessaan myös jotain omaa, esimerkiksi sukat tai T-paidan. Koska halusimme ryhmäkerroista myös kirjallista palautetta, olimme ennen ryhmäkertaa askarrelleet ja koristelleet palautelaatikon, johon saivat sekä ryhmäläiset, että työntekijät jättää kirjallista palautetta anonymisti viimeiseen ryhmäkertaan mennessä.

Saavuimme Etappiin ja tervehdittyämme Heidiä, aloimme laittaa tilaa kuntoon. Kaivoimme laukuistamme vahaliinan, kangaskassit, sapluunat, tilkut ja koristekukat ja asetimme ne pöydälle, jonka jälkeen haimme kaapista maalit, sienet ja pensselit. Kun kaikki oli laitettu paikoilleen, lähdimme yhdessä kutsumaan ryhmäläisiä paikalle. Kotona olivat Tommi, Laura, Risto, Minna, Joonas sekä Mikko. Mikkoa ei huvittanut houkutteluistamme huolimatta kankaanpainaminen, Laura taas osallistui mielellään ryhmäkertaan, mutta hän kertoi heti alkuun, että hänellä on sovittua menoa myöhemmin illalla, eikä hän siksi luultavasti kerkeäisi olemaan loppuun saakka. Muilla asukkailla ei ollut kiireitä ja he osallistuivat mielellään ryhmäkertaan.

Tommi istui ensimmäisenä pöydän ääreen ja näytti innostuneelta ja ilahtuneelta nähdessään, miten laajan valikoiman sapluunoita olimme tuoneet. Hän huikkasi toisiakin ryhmäläisiä katsomaan sapluunoita. Risto ja Joonas istuutuivat pöydän ääreen ja alkoivat selata sapluunoita. Laura ja Minna juttelivat keskenään. Kesken ”alkuhässäkän” Heidi tuli huoneeseen mukanaan valkoinen T-paita ja vaaleanpunainen lippalakki. Heidi kertoi, että ne olivat jääneet yli Etapin aikaisemmasta kankaanpainannasta ja että saisimme painaa nekin halutessamme. Otimme ne ilahtuneena vastaan.

Kun vihdoinkin kaikki olivat istumassa ja ”alkuhässäkästä” selvitty, aloitimme ohjeistuksen kysymällä ensin, onko joku painanut ennen kankaita. Laura kertoi kankaanpainannon olevan jo tuttua. Kaikki muutkin nyökkäilivät ja vastasivat myöntävästi, paitsi Joonas. Joonas oli ainoa, jolle kankaanpainanta oli uutta. Seuraavaksi esittelimme pöydällä olevat tavarat ryhmäläisille. Kerroimme sapluunoiden lisäksi tuoneemme kangastilkkuja ja muita koristeita, joita sai

ommella halutessaan kassiinsa. Vaikka Heidi oli jo maininnut kaikkien kuullen edelliseltä kerralta ylijääneistä tavaroista, esittelimme varmuuden vuoksi myös T-paidan ja lippalakin, jotka Heidi oli tuonut. Sanoimme myös, että omia vaatteita, kuten sukkia, saa painaa. Kukaan ryhmäläisistä ei kuitenkaan innostunut hakemaan omia vaatteitaan painettavaksi. Laura oli kuitenkin tuonut mukanaan oman sapluunan, jonka hän antoi kaikkien ryhmäläisten käyttöön. Ohjeistimme myös, että kankaanpainannon jälkeen kassi jätetään kuivumaan ja sitten se pitää vielä silittää, jotta se kestää pesun. Lisäksi kerroimme tuoneemme palautelaatikon, johon toivoimme ryhmäläisten jättävän anonyymisti palautetta ryhmäkerroista seuraavaan kertaan mennessä.

Ohjeistuksemme jälkeen ryhmäläiset jatkoivat sapluunoihin tutustumista ja aloittivat kankaanpainamisen omaan tahtiin. Kiersimme katsomassa, mitä kuvia ryhmäläiset olivat valinneet ja tarkkailimme samalla, tarvitseeko joku mahdollisesti apua. Tommi oli valinnut käärmeen, Minna tassun jäljet, Laura yksisarvisen, Risto lentävän lautasen ja Joona lohikäärmeen. Tommi kysyi, onko vihreää väriä, mutta tarjolla olivat pelkät päävärit keltainen, punainen ja kaksi eri sinisen sävyä sekä niiden lisäksi kultainen. Anna-Reeta kertoi Tommille, että vihreän saa kyllä sekoittamalla sinistä ja keltaista, mutta Tommi ei omien sanojensa mukaan jaksanut sekoittaa värejä. Olimme täysin unohtaneet kertoa ohjeistuksessa värien sekoituksesta, joten kuullessaan Tommin ja Anna-Reetan keskustelun, Pia kertoi muillekin värien sekoituksesta ja painotti, että meiltä voi pyytää apua, jos ei esimerkiksi tiedä, miten saadaan ruskea väri. Ryhmäläiset jatkoivat kuitenkin taiteilua valmiilla väreillä.

Tommi, Laura, Risto ja Minna olivat hyvin omatoimisia ja keskittyineitä työhönsä ja puhuivat pääasiassa vain käytännön asioista, kuten ”Voisitko antaa sinisen värin?”. Huomasimme tarkkaillessamme ryhmäläisten puuhastelua, että Joona, joka painoi kangasta ensimmäistä kertaa, leikkasi sapluunan omalla tyyllillään. Sen sijaan, että hän olisi jättänyt paperiin aukon, niin hän leikkasikin kuvan irti paperista. Anna-Reeta, Pia ja Joona pohtivat yhdessä, miten sapluunaa nyt voisi käyttää. Pia ja Anna-Reeta keksivät yhteistuumin, että tästähän syntyi uusi tyyli painaa. Joonan työssä ei väriä laitettukaan sapluunan sisään, vaan sapluunan ulkopuolelle. Joonan työhön syntyi kangaskassin värinen eli luonnonvalkoinen lohikäärme, joka oli sinisellä taustalla. Vaikka olimme unohtaneet kertoa, miten sapluuna leikataan, niin se ei haitannut, virheestä syntyikin luova ja omannäköinen työ.

Jatkoimme toiminnan seuraamista. Rohkaisua ja kannustusta tarvitsi toiminnan aikana todella vähän, koska kaikki jaksoivat keskittyä alusta loppuun asti. Kiertelimme katselemassa ryhmäläisten töitä ja tiedustelimme siinä samalla, miksi on valinnut juuri sen kuvan, minkä valitsi. Kukaan ei kuitenkaan kertonut tarkempaa syytä valinnalleen.

Ryhmäläiset saivat työnsä valmiiksi eri aikoihin. Työn valmiiksi saatuaan jokainen jätti työnsä pöydälle kuivumaan ja lähti omaa tahtiaan ensin tupakalle ja sitten omiin puuhiinsa. Ryhmäläisen huoneesta lähtiessä muistutimme jokaista vielä erikseen palautelaatikosta. Kun pöydässä oli jäljellä enää pari ryhmäläistä, otimme esille silitysraudan ja -laudan, sillä työ piti kuivuttuaan vielä silittää. Kun työtänsä viimeistelivät enää Laura ja Minna, ryhdyimme painamaan itsellemme kangaskassit. Kun olimme kahdestaan painamassa kasseja, Tommi tuli tupakalta ja keksi, että hän voisi painaa Heidin antamasta T-paidasta itselleen bändipaidan. Niinpä hän palasi pöydän ääreen ja ryhtyi maalaamaan. Hän kirjoitti paitaan yhtyeen nimen ja piirsi lisäksi kitaran ja painoi vielä valmiilla sapluunalla koristekuvion paitaan. Tämän lisäksi hän vielä kiinnitti painamaansa kassiin vaaleanpunaisen ruusun.

Lopulta jokainen, meidät itsemme mukaan lukien, oli saanut työnsä valmiiksi ja kaikki työt olivat pöydällä kuivumassa. Joonan kassissa oli kuva lohikäärmeestä, Tommin kassissa taas oli kuva käärmeestä ja reunassa oli kiinni vaaleanpunainen ruusu. Tommilla oli lisäksi myös bändipaita pöydällä kuivumassa. Risto oli painanut ufon lisäksi tähden ja Minna oli painanut tassun jälkien kuvat molemmille puolille kassia. Laura oli painanut yksisarvisen kuvan molemmille puolille kassia ja oli lisäksi taiteillut vielä siveltimellä yksisarvisen ympärille tien, auringon ja kukkia. Hän oli myös ehtinyt koristelevaan Heidin antaman lippalakin ompelemalla siihen kukan, painamalla valmiilla sapluunalla koristekuvion ja vielä piirtämällä kultaisen reunuksen kiertämään lippalakkia.

Kangaskassien kuivuminen ei kestänyt kauan. Sitä mukaan, kun ryhmäläiset palasivat tupakalta tai omasta huoneestaan, muistutimme heitä silityksestä. Laura, Risto ja Minna silittivät työnsä heti kun heitä muistutti asiasta, mutta Tommia ja Joonaa sai hieman suostutella silitykseen, koska he eivät omien sanojensa mukaan jaksaneet silittää tai nähneet silitystä tarpeelliseksi.

Kun olimme saaneet tilan siivottua, menimme toimistoon juttelemaan Heidin kanssa. Heidi kertoi, että Tommi oli pitänyt ryhmästä todella paljon ja innostunut joogasta niin paljon, että hänellä oli suunnitelmissa osallistua joogakurssille. Heidi kertoi Tommin myös maininneen, että häneltä olivat murheet unohtuneet toiminnan ajaksi, koska hän oli ollut niin keskittynyt toimintaan. Saimme palautetta myös toiminnan järjestelyn sujuvuudesta. Heidistä näytti, että kaikki tiesivät, mitä tehdä. Asukkaat olivat hänen mukaansa myös odottaneet tuloamme, joka Heidin mielestä kertoo kiinnostuksesta ryhmää kohtaan. Olimme hyvillämme saamamme palautteesta. Keskustelun päätteeksi kerroimme myös Heidille palautelaatikosta ja siitä, että sinne sai mielellään myös työntekijät jättää palautetta ryhmäkerroista.

Sillä aikaa, kun olimme olleet juttelemassa Heidin kanssa, Mikko oli tullut alakertaan kattamaan pöytää, sillä hänellä oli keittiövuoro. Toimistosta tultaessa Tommi kutsui meidät iltapa-

lalle ja jäimme Etappiin juomaan teetä. Iltapalan aikana keskustelimme muun muassa siitä, että seuraava kerta on viimeinen ryhmäkerta. Tommi vastasi tähän ”Harmi, että ryhmä loppuu.” Ruokailun jälkeen meidän hyvästellessä asukkaita Mikko sanoi ”Joo, oli siisti ryhmä.” ja myös Minnalta saimme palautetta ”Tosi kiva, että olitte täällä.” Etapista lähtiessä molemmilla oli hyvä mieli saamistamme palautteista. Tapamme mukaan kävimme jälkikäteen läpi keskenämme ryhmäkerran hyvät ja huonot puolet.

Teemamme itsensä ilmaisu luovuuden avulla tuli esiin niin kuin olimme ajatelleetkin. Jokainen valitsi mieleisensä kuvan ja koristeli sen haluamallaan tavalla. Tällä tavoin jokainen toi omaa persoonaansa esiin. Olimme tyytyväisiä siihen, että sapluunavalikoimamme oli niin monipuolinen, koska vain Laura ja Tommi maalasivat sapluunoiden lisäksi pensseleillä. Koimme myös hyväksi, ettemme maininneen teeman olleen luovuus. Paineita olla luova ei syntynyt ja ilmapiiri tuntui vapautuneelta. Jokainen keskittyi omaan työhönsä, puhui vähän ja teki paljon.

Panimme myös merkille, että osallistujamäärä oli loppua kohden kasvanut. Arvelimme, että osasyyn ryhmään osallistujien määrän kasvuun saattoi olla, että olimme tulleet tutuiksi asukkaille ja kiinnostus ryhmää kohtaan oli kasvanut loppua kohden. Erityistä tässä ryhmäkerrassa oli sekin, että tavallisesti toiminnan aloittamisessa kestää aikaa, koska useimmat ryhmäläiset tarvitsevat runsaasti motivointia alkuun pääsemisessä. Tällä kertaa ryhmäläisiä ei tarvinnut houkutella toimintaan, vaan he tulivat mielellään. Yllätyimme myös Tommin innokkuudesta ja keskittymiskyvystä maalata vielä bändipaita.



Kuva 5. Luovuus kukkimaan

”Kankaanpainanta oli kivaa, voisi olla jotain muuta, kankaanpainannasta tulee mieleen joku askartelukerho” (Ryhmäläinen 2010)

8.6 Unelmista kiinni

Viimeisellä ryhmäkerralla halusimme antaa ryhmäläisille mahdollisuuden unelmointiin, koska unelmien kartoittamisen avulla voi selkiyttää sitä mitä tavoittelee. Mielestämme tämä on tärkeää erityisesti mielenterveyskuntoutujille, jotka pyrkivät kohti itsenäistä elämää. Teemaksi muodostui unelmien lähemmäksi tuominen. Toimintamenetelmäksi valitsimme aarrekartan, jonka jokainen ryhmän jäsen voisi itse suunnitella ja luoda omien unelmiensa pohjalta. Omien kokemustemme perusteella tiesimme aarrekartan tuovan hyvin esiin, mikä unelma on konkreettisella tasolla. Se täsmentää itselle, mistä tarkalleen ottaen haaveilee. Se tuo myös itselle mieleen ideoita, miten unelman voisi toteuttaa. Harjun (1999: 14,52) mukaan unelman hahmotus ja henkilön suuntautuminen unelmaa kohti on aarrekartan keskeinen vaikutus.

Edellisellä ryhmäkerralla kartoitimme osallistujamäärää tämän kertaiselle ryhmäkerralle. Emme kuitenkaan saaneet tarkkaa vastausta siihen, kuinka moni olisi osallistumassa, joten emme osanneet odottaa tiettyä osallistujamäärää. Aarrekartan materiaaliksi suunnittelimme tuovamme vanhoja lehtiä, joista jokainen voisi leikata mieleisiänsä kuvia. Koulun kanssa olimme sopineet, että saamme sieltä käyttöömmekarttonkia ja muita tarpeellisia askartelutarvikkeita. Suunnittelimme pitävämmekarttelun jälkeen yhteisen keskustelutuokion, jossa jokainen saisi kertoa omasta aarrekartastaan.

Suunnitelmanamme oli, että keskustelutuokion jälkeen jokainen ryhmäläinen täyttäisi mukana tuomamme palautelomakkeen. Olimme suunnitelleet palautelomakkeen, jonka ryhmäkertoja koskeviinkysymyksiin jokainen saisi vastata anonyymisti. Toiseksi viimeisellä toimintakerralla olimmekjättäneet Etappiin palautelaatikon ja odotimme että saisimme kirjallista palautetta myös tätä kautta. Parityöskentelyn olimmekjaneet siten, että ensin ohjeistamme aarrekartan teon yhdessä, jonka jälkeen autamme vuorotellen apua tarvitsevia ryhmäläisiä. Keskustelutuokion olimmeksopineet hoitavammekyös yhdessä.

Saavuimme Etappiin hyvissä ajoin ennen ryhmäkerran alkua. TervehdimmekHeidiä ja juttelimme hänen kanssaan tämän kertaisesta ryhmäkerrasta. Heidi kertoi, että kotona olivat Tommi, Minna, Mikko, Joonas, Risto ja Tuomas. Tämä jälkeen aloimme laittamaan tilaa kuntoon. Matkalla Etappiin olimmekkäyneet hakemassaison kasan ilmaisia lehtiä läheiseltä kirpputorilta ja mukanammekoli myöskoulusta saadut askartelutarvikkeet. Olimmekvalikoineet mukaamme mahdollisimman erilaisia lehtiä, jotta jokaisella olisi mahdollisuus löytää mieleisiään kuvia. Asettelimme lehdet ja askartelutarvikkeet pöydälle, jonka jälkeen lähdimmekhakemaan ryhmäläisiä paikalle. Mikko ilmoitti heti aluksi, että ei ollut kiinnostunut osallistumaan toimintaan. Muita asukkaita ei tarvinnut tällä kertaa houkutella toimintaan, kaikki osallistuivat mielellään ryhmäkertaan. Yhteisökodin entinen asukas Tiina oli käymässä Etapissa ja

halusi myös osallistua ryhmään. Hän kertoi, että ei kuitenkaan kerkeäisi olemaan loppuun saakka, koska hänellä oli sovittua menoa myöhemmin illalla.

Asukkaat saapuivat huoneistaan kukin omaan tahtiin ja kyselimme jokaisen kuulumisia sitä mukaa kun he saapuivat huoneeseen. Kaikki istuutuivat pöydän ääreen. Paikalla olivat Tommi, Tiina, Minna, Joona, Risto sekä Tuomas, joka ei aikaisemmin ollut osallistunut toimintaan. Tommi ja Risto hämmästelivät ääneen pöydän päällä olevaa lehtimäärää ja ihmettelivät mihin tarkoitukseen olimme niitä tuoneet.

Aloitimme toiminnan kertomalla aarrekarttojen ideasta ja ohjeistamalla niiden tekoon. Kerroimme asukkaille, että aarrekartan tehtävänä on konkretisoida omia unelmia ja monesti sytyttää kipinän sisällä tuoda unelma todellisuuteen. Lisäksi sitä tehdessä saattaa saada ideoita, miten unelman voi toteuttaa. Mainitsimme myös halustamme saada kirjallista palautetta ryhmäkerroista ja esittelimme mukana tuomamme palautelomakkeen. Kerroimme asukkaille, että he voisivat vastata palautelomakkeeseen aarrekarttojen teon jälkeen. Jokainen kertoi myös laittaneensa palautetta palautelaatikkoon.

Alkuun pääseminen näytti hankalalta, kukaan asukkaista ei ohjeistuksen jälkeen ryhtynyt etsimään kuvia lehdistä. Asukkaat istuivat pöydän ääressä ja juttelivat aiheeseen liittymättömistä asioista. Risto näytti huvittuneelta ja kysyi ”Mitä järkeä tässä nyt on?”. Monen mielestä aarrekartan tekeminen tuntui lapselliselta. Kannustimme asukkaita mielikuvituksen käyttöön ja rohkaisimme heitä suunnittelemaan tulevaisuuden unelmiaan. Painotimme, että unelmien ei tarvitse olla realistisia. Kerroimme, että unelmia voi myös itse piirtää tai kirjoittaa.

Tavoitteenamme oli, että asukkaat innostuisivat toiminnasta. Esitimme asukkaille apukysymyksiä heidän kiinnostuksen kohteistaan, mutta vastaukseksi saimme epämääräisiä ”joo”-vastauksia. Kerroimme esimerkkiunelmaksi matkustamisen ja pyysimme ryhmäläisiä etsimään kuvia omista unelmatkakohteistaan. Tämä näytti tehoavan, asukkaat ryhtyivät omatoimisesti selailemaan lehtiä ja etsimään kuvia niistä. Kiersimme katsomassa miten toiminta sujuu ja tarkkailimme samalla, tarvitseeko joku apua.

Risto löysi ensimmäisenä kuvan omasta unelmatkakohteestaan. Kuvassa oli hiekkaranta ja palmuja. Hän liimasi sen unelmakarttaansa ja kertoi halustaan löytää lisää matkailuun liittyviä kuvia. Annoimme Ristolle kasan matka-aiheisia lehtiä ja Risto jatkoi kuvien etsimistä. Minna oli löytänyt lehdestä ranta-aiheisen kuvan ja kertoi haluavansa löytää seuraavaksi asuntoon liittyviä kuvia. Minna selaili hetken lehtikasaa ja valitsi siitä muutaman sisustuslehden. Tuomas oli syventynyt selailemaan lehtiä, mutta ei ollut vielä löytänyt yhtään kuvaa aarrekarttaansa. Tiina oli vauhdissa ja löysi nopeasti mieleisiään kuvia lehdistä. Hän liimasi ahkerasti kuvia aarrekarttaansa sitä mukaa kun löysi niitä. Joona ja Tommi selailivat lehtiä laiskasti.

Välillä Joonaa lopetti lehtien selailun ja ryhtyi seuraamaan muiden askartelua. Tommi taas syventyi vähän väliä lukemaan lehdistä olevia artikkeleita. Kummankaan aarrekartassa ei ollut vielä yhtään kuvaa. Näytti että molemmat ovat avun tarpeessa, joten päätimme, että Anna-Reeta menee auttamaan Joonaa ja Pia Tommia. Istuuduimme pöydän ääreen ja aloimme kyselymään heidän kiinnostuksen kohteista ja unelmista. Kuvien etsiminen lehdistä tuntui vaikealta, koska kummallakaan ei omien sanojensa mukaan ollut unelmia. Joonaa kertoi pitävänsä matkustelusta, mutta ei ollut löytänyt lehdistä mieleistään matkakuvaa. Anna-Reeta alkoi etsimään Joonalle matkakuvia lehdistä. Tommi kertoi mielenkiinnon kohteekseen musiikin ja Pia alkoi etsimään lehdistä musiikkiin liittyviä kuvia. Yhdessä kannustimme yhdessä kannustimme heitä etsimään mieleisiään kuvia myös omatoimisesti. Tämän jälkeen kumpikin alkoi selailemaan taas lehtiä.

Lehtien selailun lomassa kyselimme Tommin ja Joonan mielipiteitä löytämistämme kuvista. Lopulta löysimme kummallekin mieleisen kuvan, Tommin kuvassa oli kitara ja Joonan kuvassa sademetsä. Tommi oli myös löytänyt itselleen jooga-aiheisen kuvan ja Joonaa kuvan moottoripyörästä. Joonaa liimasi kuvat kartongille ja sanoi ”valmis”. Kerroimme uudelleen aarrekarttojen ideasta ja siitä, että olisi hyvä jos siinä olisi mahdollisimman paljon kuvia. Kannustimme kumpaakin jatkamaan aarrekarttojen tekoa. Joonaa kertoi haluavansa pitää tupakkatauon ja kertoi, että palaisi tekemään aarrekarttaansa tauon jälkeen. Annoimme luvan tauolle ja myös Tommi lähti tupakalle.

Jatkoimme toiminnan seuraamista ja huomioimme, että Tiina oli saanut aarrekarttansa valmiiksi. Hän kertoi lähtevänsä pian sovittuun menoon. Kiitimme Tiinaa osallistumisesta toimintaan ja kysyimme haluaisiko hän kertoa meille aarrekartastaan. Tiinan aarrekartassa oli matkaihteisia kuvia sekä kuvat talosta, lapsesta ja miehestä. Tiina kertoi unelmiensa olevan perinteisiä, omaan asuntoon ja perheeseen liittyviä. Hän kertoi olevansa luottavainen sen suhteen, että joku päivä unelmista tulisi totta. Keskustelun lopuksi pyysimme Tiinaa täyttämään palautelomakkeen. Anna-Reeta jäi seuraamaan ryhmäläisten toimintaa sillä välin kun Pia kävi antamassa palautelomakkeen Tiinalle. Tiina luki palautelomakkeen kysymykset useaan kertaan, mutta ei kyennyt keskittymään vastaamaan niihin. Hän liikehti hermostuneen oloisesti niitä lukiessaan ja pälyili ympärilleen. Omien sanojensa hän koki ”olevansa huonotällaisissa”. Kerroimme Tiinalle kuinka iloisia olisimme, jos hän vastaisi edes pariin lomakkeessa olevaan kysymykseen. Tiina kertoi antaneensa jo palautetta palautelaatikkoon ja koki sen olevan hänelle tarpeeksi. Hyvästelimme Tiinan ja paikalle jäivät Tommi, Minna, Risto, Joonaa ja Tuomas.

Kesken aarrekartan teon asukkaat lähtivät tupakalle kukin hieman eri aikaan, mutta palasivat aina takaisin työn pariin. Ohjeistimme ja auttelimme ryhmäläisiä tarpeen mukaan. Kaikki olivat keskittyneitä työhönsä, ilmapiiri oli hiljainen ja rauhallinen. Tommin ja Joonan tarvitsi

pitää kesken aarrekartan teon hetken ”tuumaustauko” poistumalla ryhmätilasta omaan huoneeseensa. Annoimme heidän tehdä näin, koska koimme, että tauot auttoivat jaksamaan keskittyä paremmin toimintaan. Kun asukas poistui huoneeseen, jatkoimme aarrekarttojen tekoa normaalisti. Jos tauko tuntui venähtävän, menimme keskustelemaan asiasta asukkaan kanssa. Välikeskusteluissa sekä Tommi että Joona kertoivat tuntevansa aarrekartan teon ”ihan tyhmäksi”, mutta palasivat keskustelun jälkeen toiminnan pariin. Kannustimme kumpaakin jatkamaan toimintaa.

Joona oli löytänyt kuvan alkoholipuollosta ja vitsaili laittaisiko sen omaan unelmakarttaansa. Muut ryhmäläiset naureskelivat idealle ja ryhtyivät keskustelemaan siitä, kuinka välillä tosiaan tekisi mieli nauttia alkoholijuomia. Hetken mietittyään Joona kertoi, että ei laita kuvaa karttaansa, koska haluaa pysyä raittiina. Joona oli löytänyt aarrekarttaansa vielä muutaman matka-aiheisen kuvan. Kyselimme yhdessä Joonan unelmista ja hän kertoi haaveilevansa omasta moottoripyörästä ja matkustamisesta. Tommi kertoi aarrekarttansa olevan valmis ja lähti omaan huoneeseensa. Hetken päästä hän kuitenkin palasi ja kertoi oma-aloitteisesti kartastaan. Tommi kertoi unelmoivansa matkustamisesta ja urasta musiikin parissa.

Havainnoimme, että Tuomas oli jo pidemmän aikaa seurannut muiden askartelua. Hänen aarrekartassaan näytti olevan kuvia autoista, rahasta ja erilaisista matkakohteista. Pyysimme Tuomasta kertomaan omasta aarrekartasta, mutta hän vain totesi ”eikö se ole jo selvää?”. Yritimme vielä pariin otteeseen kysellä tuloksetta hänen haaveistaan. Päätimme, että jos Tuomas ei halua kertoa kartastaan, ei hänen ole pakko. Minna näytti aarrekarttaansa ja kertoi haaveilevansa omasta talosta ja poikaystävästä. Viimein myös Risto sai aarrekarttansa valmiiksi ja sanoi unelmoivansa matkustelusta. Hänen kartassaan oli paljon kuvia erilaisista matkakohteista.

Kun asukkaat olivat kertoneet aarrekartastaan, pyysimme heitä täyttämään palautelomakkeen. Havainnoimme, että asukkaat miettivät kysymyksiä pitkään ja vastasivat niihin lyhytsanaisesti. Kun kaikki olivat täyttäneet lomakkeen, kiitimme ryhmäläisiä ryhmäkertoihin osallistumisesta ja päätimme ryhmäkerran. Siivosimme ryhmätilana käytetyn huoneen ja keräsimme palautteet palautelaatikosta, jonka jälkeen menimme juttelemaan Heidin kanssa. Heidin mielestä ryhmäkerrat olivat sujuneet hyvin ja hänellä ei ollut henkilökohtaisesti mitään negatiivista sanottavaa ryhmäkerroista. Hän kertoi jutelleensa myös muiden työntekijöiden kanssa ryhmästä ja kertoi kaikkien pitäneen ryhmän toimintaa onnistuneena. Pidimme vielä kahdenkeskisen keskustelutuokion ryhmäkerran sujumisesta. Ennen kotiinlähtöä hyvästelimme asukkaat. Asukkaat kiittivät ryhmäkerroista ja harmittelivat ryhmän loppumista.

Viimeisen ryhmäkertamme teemana oli unelmien lähemmäksi tuonti. Teemamme onnistuminen näkyi siinä, että kaikki asukkaat uskalsivat ilmaista unelmiaan. Alkuun pääseminen oli

hankalaa, mutta toiminnan päästessä vauhtiin kaikki tuntui sujuvan kuin itsestään. Pari asukasta tarvitsivat toiminnan aikana paljon kannustusta ja apua, joillakin taas oli hankaluuksia ilmaista unelmiaan sanoin, mutta kaikki saivat kuitenkin tehtyä omia unelmiaan vastaavan aarrekartan. Yhteistä keskustelutuokiota aarrekartoista emme pitäneet, koska havaitsimme, että asukkaat saavat aarrekarttansa valmiiksi hyvin eri tahtiin. Päätökseen vaikutti myös se, että joillakin ryhmäläisillä oli havaittavissa keskittymisvaikeuksia. Parhaana ratkaisuna pidimme sitä, että jokainen kertoisi omasta aarrekartastaan sitä mukaa kun se valmistuu. Olimme yllättyneitä viimeisen ryhmäkerran suuresta osallistujamäärästä ja iloisia ryhmästä saamastamme positiivisesta palautteesta.



Kuva 6. Leikaten ja liimaten

9 ARVIOINTI

Tässä kappaleessa arvioimme opinnäytetyömme tavoitteiden toteutumista ja miten olemme kehittyneet ryhmäkertojen aikana. Käymme myös läpi, mitä palautetta olemme ryhmäkerroista saaneet. Ensin arvioimme toiminnan tavoitteita, jonka jälkeen siirrymme ohjauksellisten tavoitteiden arviointiin. Toimintamme tavoitteita olivat vuorovaikutuksen tukeminen ja onnistumisen kokemukset. Ohjauksellisia tavoitteita taas olivat kuuntelu, kannustus, parityöskentelyn kehittyminen ja yksilön huomioiminen ryhmässä.

9.1 Toiminnan tavoitteet

9.1.1 Vuorovaikutuksen tukeminen

Ohjaamamme toiminta oli itsessään jo vuorovaikutuksellista. Halusimme tukea ryhmäläisten keskinäistä vuorovaikutusta ja kehittää omia vuorovaikutustaitojamme, koska mielestämme sanoilla ja kehon kielellä on suuri merkitys ryhmän turvallisen ja avoimen ilmapiirin luomisessa.

9.1.1.1 Ryhmäläisten keskinäinen vuorovaikutus

Ryhmäläisten keskinäisen vuorovaikutuksen tarkoituksenamme oli tarkkailla, miten yhdessä tekeminen ryhmäläisiltä sujuu ja ilmeneekö ryhmässä yksittäisen ryhmäläisen sysäämistä toiminnan ulkopuolelle.

Positiiviseksi kantavaksi voimaksi koimme hyväksyvyyden, joka näytti vallitsevan ryhmäläisten välillä. Tämä näkyi muun muassa ”oudon” käytöksen sallimisena, kuten tilanteessa, jossa ryhmäläinen lähti pois kesken toiminnan. Huomasimme ryhmäläisten myös kannustavan toisiaan. Esimerkiksi keilailussa emme huomanneet esiintyvän kilpailuhenkeä, vaan ryhmäläiset ”tsemppasivat” toisiaan. Emme huomanneet ryhmäläisten jättävän ketään myöskään toiminnan ulkopuolelle, eivätkä ryhmäläiset näyttäneet ”pomottelevan” toisiaan, vaan olivat ystävällisiä toisilleen. Mielestämme nämä kertovat toimivasta yhteisöstä.

Haasteena ryhmäläisten välisessä vuorovaikutuksessa näytti olevan ryhmäläisten passiivisuus. Suurimmalla osalla oli vaikeuksia olla oma-aloitteinen, mikä vaikutti passivoivasti ryhmähenkeen. Koimme, että monet ryhmäläiset tarvitsevat ”houkuttelijan” tai ”käskijän”, jotta saavat aloitettua toiminnan ja keskittyttyä siihen. Ryhmäläisten arvaamattomuus oli mielestämme myös haaste ryhmäläisten keskinäisessä vuorovaikutuksessa. Vaikka ryhmäläiset näyttivät hyväksyvän esimerkiksi ryhmästä poislähdön kesken toiminnan, niin tämäntyyppinen yllättävä käytös kuitenkin mielestämme myös vaikeuttaa ryhmäläisten keskinäistä vuorovaikutusta.

Ryhmäläisten keskinäisessä vuorovaikutuksessa näkyi selkeästi se, missä vaiheessa kuntoutusta ryhmäläinen oli. Pitkälle kuntoutuneet olivat paljon aktiivisempia ja ulospäinsuuntautuneita, kuin kuntoutuksen alkuvaiheessa olevat. Toisaalta tämä oli myös rikkaus. Uskomme, että pitkälle kuntoutuneet ymmärsivät kuntoutuksen alkuvaiheessa olevia ja alkuvaiheessa olevat kokivat hyväksyntää pitkälle kuntoutuneiden taholta, mikä taas edesauttaa kuntoutumisprosessia.

9.1.1.2 Ohjaajien ja ryhmäläisten välinen vuorovaikutus

Koimme tärkeäksi havainnoida ja kehittää omia vuorovaikutustaitojamme, sillä mielestämme vuorovaikutustaidot ovat yksi keskeisimmistä taidoista työskenneltäessä sosiaali- ja terveysalalla. Vuorovaikutustaidoissa kiinnitimme erityistä huomiota läsnäoloon, kuunteluun, avunantoon ja ohjeistamiseen.

Mielestämme onnistunutta vuorovaikutuksessamme oli yleinen suhtautuminen asiakkaisiin ja oma innostuksemme toiminnan järjestämiseen. Koska kummallakaan meistä ei ollut pelkoa kohdata tämäntyyppistä ryhmää, eikä kumpikaan meistä pitänyt ryhmäläisiä ”epänormaalei-

na”, se varmasti heijastui myös sanoihin ja kehonkieleen ja itsessään loi tunnelmaa vapautuneeksi. Itse toiminnan järjestäminen oli hauskaa ja nautimme puuhastelusta ryhmäläisten kanssa. Jos on innostunut aiheesta, se tempaa tavallisesti myös kuulijansa mukaan. Pääosin koimme, että meidän ja ryhmäläisten välisellä vuorovaikutuksella oli positiivinen vaikutus ryhmän ilmapiiriin ja yhteishenkeen.

Toimintaa ohjatesamme huomasimme kuinka tärkeää on olla jatkuvasti läsnä. Yllättäviä tilanteita saattoi sattua milloin vain. Esimerkiksi mikäli ryhmäläinen lähti huoneesta yhtäkkiä, oli toisen ohjaajan mentävä selvittämään tilannetta ja toisen ohjaajan otettava vastuu ryhmän ohjaamisesta sillä aikaa. Tämä vaati jatkuvaa valppautta ja koemme onnistuneemme siinä.

Vuorovaikutukseen kuuluu myös kuuntelu. Mielestämme meillä oli jo valmiiksi hyvät kuuntelutaidot. Kun keskustelunaiheet kääntyivät koskemaan esimerkiksi psyykkistä jaksamista, niin emme kokeneet haastavaksi kuunnella, mitä ryhmäläisillä oli siitä kerrottavaa. Emme myöskään jättäneet tahallaan kuulematta jotain pakoillaksemme vaikeita aiheita.

Pidimme myös tärkeänä vuorovaikutuksessa havainnoida osaammeko tarjota apua ryhmäläisen sitä tarvitessa. Emme huomanneet siinä olevan suuria puutteita. Kun joku näytti tarvitsevan apua, niin menimme kysymään ryhmäläiseltä tarvitseeko hän apua.

Koimme myös yhteistyön sujuvaksi ja toimivaksi yllättävissäkin tilanteissa. Esimerkiksi, kun ryhmäläinen jättäytyi jälkeen keilahalliin mennessä, niin toinen ohjaajista lähti hänen peräänsä ja toinen taas meni keilaamaan toisten ryhmäläisten kanssa.

Haasteelliseksi koimme sen, että emme tunteneet ryhmäläisiä hyvin. Mikäli olisimme tunteet ryhmäläiset, niin olisimme mahdollisesti osanneet auttaa paremmin, esimerkiksi tilanteissa, jossa ryhmäläistä ahdistaa.

Haastetta toi myös ryhmän hätäinen ilmapiiri, joka johtui ryhmäläisten heikosta keskittymiskyvystä. Esimerkiksi aarrekarttakerralla eräs ryhmäläinen liimasi karttaansa pari kuvaa ja sanoi sen olevan valmis ja halusi sitten lähteä takaisin omiin puuhiinsa. Tällaisissa tilanteissa oli hieman epävarma olo, olisiko parempi antaa ryhmäläisen mennä vai houkutella häntä etsimään lisää kuvia karttaansa. Päädyimme tämänkaltaisissa tilanteissa kannustamaan ryhmäläistä jatkamaan toimintaa.

Myös ryhmäläisten erilaiset mielenkiinnon kohteet toivat haasteita mukanaan. Motivaatiota ja sitä kautta aktiivisuutta ja keskittymiskykyä toimintaan oli yleensä vain silloin, kun toiminta oli ryhmäläisen mielestä todella kiinnostavaa. Esimerkiksi eräs musiikista kiinnostunut ryhmä-

läinen oli aktiivinen vain levyraatikerralla. Vuorovaikutuksessa tämä tarkoitti taitoa tehdä vähemmän kiinnostavasta toiminnasta kiinnostavaa.

Mielestämme tärkeää vuorovaikutuksessa on muistaa, että se on aina kaksisuuntaista. Omia vuorovaikutustaitoja voi hioa ja parantaa, mutta koskaan ei voi olettaa toisten tekevän samaa. Vuorovaikutuksessa koemme, että ohjaajana on tärkeää, ettei ota toisen sanomaa henkilökohtaisesti, vaan pyrkii kuulemaan vaikeilta tuntuvisakin tilanteissa, mikä toisen ihmisen tarve on ja vastaamaan siihen.

9.1.2 Onnistumisen kokemukset

Valitsimme tavoitteeksemme onnistumisen kokemukset, koska katsoimme niiden vaikuttavan myönteisesti ryhmäläisten itsetunnon kasvuun. Pyrimme onnistumisen kokemuksiin valitsemalla tarpeeksi haastavat, mutta ei liian haastavat toimintamenetelmät. Tämä vaati meiltä pohdintaa, koska kuntoutujat olivat eritasoisia. Emme tosin alunperin ajatelleetkaan, että jokainen toimintakerta antaisi jokaiselle suuren onnistumisen kokemuksen. Esimerkiksi toisille keilailu oli hauskanpitoa, kun taas yhdelle ryhmäläiselle se näytti olevan rohkeuskoe ja itsensä ylitys.

Onnistumisen kokemuksia on hankala arvioida, sillä aikuiset eivät tavallisesti kiljahtele riemusta onnistuessaan, kuten lapset. Näkyvänä esimerkkinä onnistumisesta voimme kuitenkin mainita joogakerran, jolloin ryhmäläinen lähti pois kesken kaiken, mutta palasi takaisin, koska hän kertoi joogasta tulleen hyvä olo. Ryhmäläisen antamassa anonyymissä palautteessa saimme myös onnistumiseen liittyvää palautetta *”Hyvä yhteishenki, saa kokea jonkinlaisia onnistumisia!”* (Ryhmäläinen 2010) Tämä oli suurin palaute, mitä saimme liittyen onnistumisen kokemuksiin. Toinen melko suora palaute tuli työntekijältä. Hänestä oli mukava, että asukkaat saavat kokea myös onnistuvansa ja olla mitä mieltä haluavat. Tällä hän viittasi siihen, että tavallisesti hänellä on palautetta antaessa myös jotain kritisoitavaa.

Koska suoraa palautetta onnistumisista meillä ei ole enempää, niin onnistumisen kokemuksia arvioitaessa katsoimme, miten ryhmäläiset viihtyivät ryhmässä, koska onnistumiset tuovat mukanaan intoa osallistua toimintaan, kun taas negatiivinen palaute tavallisesti vähentää intoa. Ryhmäläisten suulliset kommentit ”Harmi, että ryhmä loppuu.” ja ”Tosi kiva, että olitte täällä.” kertovat mielestämme siitä, että ryhmä oli antanut heille jotain myönteistä. Samoin se kuvaa onnistumista, kun työntekijä kertoi ryhmäläisten odottaneen meidän tuloa ja kyselleen, mitä seuraavalla kerralla tehdään.

Haasteena onnistumisen kokemuksissa koimme onnistumisen kokemusten henkilökohtaisuuden. Sopivan haasteellisen toiminnan valitseminen perustuu aina arvaukseen, mikä kenellekin saattaisi tuottaa onnistumisen kokemuksen.

Arvelemme kokemuksemme perusteella, että onnistumisen kokemuksia on helpoin saavuttaa turvallisessa vertaisryhmässä, koska muun muassa kynnys palata yrittämään uudelleen, jos on syystä tai toisesta lähtenyt pois kesken, on pienempi kuin sekaryhmässä. Turvallisuus tuo mukanaan myös sen, että uskaltaa näyttää itsestään enemmän ja ottaa riskejä. Onnistumisen kokemukset taas ovat sitä suurempia, mitä suuremmin on itsensä ylittänyt. Vertaisryhmän hyötynä on myös ymmärrys. Sen lisäksi, että toiset hyväksyvät, he myös ymmärtävät.

9.2 Ohjaukselliset tavoitteet

Ohjaukselliset tavoitteemme olivat kuuntelu, kannustus ja yksilön huomioiminen.

9.2.1 Kuuntelu

Asetimme tavoitteeksemme kuuntelun, jotta jokainen ryhmäläinen voisi tuntea oman mielipiteensä arvokkaaksi. Pidimme tärkeänä asettaa tavoitteen myös siksi, että koimme, että on itsetuntoa vahvistavaa ja voimauttavaa tulla kuulluksi ja hyväksytyksi. Tavoitteemme kuuntelu tarkoitti yksilön kuuntelua, ryhmän ilmapiirin kuuntelua sekä tilanneherkkyyttä.

Mielestämme onnistuimme kuuntelemaan sekä hiljaisempia, että puheliaampia ryhmäläisiä. Esimerkiksi tutustumiskerralla pidimme huolen siitä, että jokainen tulee kuulluksi ja nähdyksi, kyselemällä ja kuuntelemalla ryhmäläisten mielipiteitä. Kuuntelun onnistuminen näkyi myös siinä, että kuuntelimme ryhmäläisten toiveita ja emme jättäneet vastaamatta kenenkään kysymyksiin.

Ryhmän aikana tapahtui useasti tilanteita, jolloin ryhmäläinen lähti kesken toiminnan omaan huoneeseensa. Näiden tilanteiden aikana kuuntelun merkitys korostui. Tilanteissa kyselimme asukkaiden vointia ja kuuntelimme mitä jokaisella oli sanottavanaan. Vaikka asukkaat olivat usein vähäsanaisia, eivätkä halunneet keskustella omasta voinnistaan laajemmin, koimme onnistuneemme tavoitteessamme kuunnella myös yllättävissä tilanteissa.

Ryhmäläisten tarpeiden kuuntelussa pidimme tärkeänä muun muassa tupakkataukojen sallimisen kesken ryhmäkerran. Lähes jokainen asukas poltti, mutta tarve päästä tupakalle näytti esiintyvän usein eri aikaan. Annoimme jokaiselle ryhmäläiselle mahdollisuuden pitää tupakkatauko silloin kun itse tunsi siihen tarvetta. Toimimalla näin, pystyimme ottamaan huomioon jokaisen yksilölliset tarpeet. Tupakkataukojen tarve näkyi esimerkiksi keskittymisvaikeuksina

toimintaan. Havainnoimme, että tupakkataukojen sallimisella oli myönteinen vaikutus ryhmän ilmapiiriin. Tupakkataukojen jälkeen ryhmäläiset pystyivät keskittymään paremmin sekä itse toimintaan että ryhmässä olemiseen.

Koimme myös onnistuneemme tilanneherkkydessä. Onnistuminen näkyi mielestämme jatkuvana valppautena ja kykynä ”aistia” ryhmäkertojen aikana tapahtuvia tilanteita. Emme esimerkiksi pakottaneet ketään puhumaan, mikäli näytti siltä, ettei toinen halua puhua, kuten keilatessa eräs ryhmäläinen kertoi, että häntä ahdistaa.

Haasteena koimme ryhmän ihmismäärän. Vaikka ryhmä oli pieni, niin silti väkisin joku tilanne jää kuulematta ja sen vuoksi huomioimatta. Myös ryhmäläisten tuntemattomuus toi mukanaan haasteen, jolloin ei tiedä, mikä olisi juuri kyseiselle ryhmäläiselle sopivin tapa reagoida tilanteeseen.

Haasteellisia tilanteita olivat mielestämme ne, joissa ryhmäläinen sulkeutui omaan huoneeseensa. Tilanteessa ryhmäläisen tunteminen paremmin olisi auttanut siten, että olisi ymmärtänyt, minkä vuoksi asukas toimi näin. Esimerkiksi, että kokiko asukas tilanteen ahdistavaksi vai oliko käytökselle jokin toinen syy.

Ohjaajan kannalta kuuntelu tarkoittaa jatkuvaa läsnäoloa ja valppautta. Kuuntelu ei ole vain passiivista hiljaa olemista, vaan aktiivista toisen huomioimista ja aitoa kiinnostusta toisesta ihmisestä. Mielestämme erityisesti mielenterveystyössä kuuntelun merkitys vuorovaikutustilanteissa korostuu. Työntekijän on osattava ohjaamisen lisäksi myös kuunnella, jotta kuntoutujan ja työntekijän välinen yhteistyö voi toimia parhaalla mahdollisella tavalla. Kiinnostuksen toisen asioihin aistii herkästi ja ilman aitoa kiinnostusta mahdollisuudet rakentaa luottamuksellinen vuorovaikutussuhde jäävät heikoksi.

9.2.2 Kannustus

Kannustus on yhtä paljon myönteistä palautetta tehdystä toiminnasta kuin rohkaisua toimintaan. Kannustuksella pyrimme onnistumisen kokemuksiin ja myönteiseen ryhmähenkeen. Valitsimme tavoitteeksi kannustamisen, koska mielestämme kannustuksella ja positiivisen palautteen antamisella on myönteinen vaikutus ryhmäläisten itsetunnon kasvuun. Itsetunnon kasvulla taas näemme olevan vaikutusta koko kuntoutumisprosessiin ja siinä jaksamiseen.

Mielestämme olimme koko ryhmän ajan kannustavia ja saimme sen avulla aikaan myös onnistumisen kokemuksia. Esimerkiksi keilatessa eräs ryhmäläinen, jolle aluksi oli haastavaa tulla mukaan toimintaan, uskalsi kannustuksen avulla tulla ensin keilahalliin ja myöhemmin jopa

osallistua keilaukseen. Koimme, että asukas sai tilanteesta onnistumisen kokemuksen, koska hän näytti nauttivan toiminnasta.

Kannustaminen ja myönteisen palautteen antaminen tuli meiltä luonnostaan. Emme kokeneet palautteen antoa missään vaiheessa väkinäiseksi tai haastavaksi. Kannustimme ja annoimme positiivista palautetta aina kun katsoimme sen tarpeelliseksi. Esimerkiksi levyraatikerralla kiitimme ryhmäläistä siitä, että hän oli ottanut oman levyn mukaan. Mielestämme annoimme myönteistä palautetta myös riittävästi.

Huomasimme, että kannustuksen myötä ryhmähenki parani. Kun yksi innostui toiminnasta, niin muutkin kiinnostuivat helpommin. Esimerkiksi kankaanpainannassa, kun eräs ryhmäläinen kiinnostui sapluunoiden monipuolisuudesta ja sanoi sen ääneen, niin muutkin ryhmäläiset innostuivat selaamaan sapluunoita. Tämä tosin toimi toisinpäinkin. Mikäli joku tunsu tarvetta tupakkatauolle, niin toisetkin halusivat pitää tupakkatauon.

Kannustus ei kuitenkaan rajoittunut vain meidän puolelta tulevaan kannustamiseen, vaan ryhmäläiset myös ”tsemppasivat” toisiaan. Esimerkiksi keilauskerralla ryhmäläiset toiminnan aikana kannustivat oma-aloitteisesti toisiaan. Kannustusta tapahtui myös sanattomasti. Kun yksi innostui toiminnasta, niin toinenkin innostui. Kun yksi jaksoi, niin toinenkin jaksoi. Tämä tosin toimi toisinpäinkin. Kun yksi kyllästyi, niin toinenkin kyllästyi helpommin. Parhaiten tavoitteeseen pääsy näkyi ryhmähengessä ja siinä, että itse kukin tiesi, mitä ollaan tekemässä ja miksi ja mikä on oma osuus ryhmän toiminnassa.

Haasteelliseksi koimme tilanteet, joissa kannustaminen ei auttanut. Esimerkiksi eräs ryhmäläinen oli aina ryhmäkerran aikana kotona, mutta emme saaneet häntä kannustuksesta huolimatta osallistumaan kuin kahteen ryhmäkertaan.

Ryhmäkertojen aikana huomioimme, että jotkut asukkaat tarvitsivat enemmän rohkaisua toiminnan aikana kuin toiset. Mielestämme onnistuimme pääosin kannustamaan kaikkia tasapuolisesti ryhmäkertojen aikana, mutta toisinaan koimme sen haastavaksi. Esimerkiksi joogauskerralla kannustimme enemmän apua tarvitsevaa ryhmäläistä, mutta olisimme voineet antaa enemmän myönteistä palautetta myös toiselle ryhmäläiselle.

Koimme kannustuksen tärkeäksi osaksi ryhmätoimintaa. Mielestämme suuri osa positiivisesta ryhmähengestä ja onnistumisen kokemuksista johtui nimenomaan myönteisten asioiden huomioimisesta ja kannustuksesta osallistua toimintaan.

9.2.3 Yksilön huomioiminen ryhmässä

Asetimme tavoitteeksi yksilön huomioimisen, koska katsoimme, että ryhmän jäsenet ovat erilaisia. Heitä ei voida pitää yhtenä massana, vaan jokainen on omanlaisensa persoona. Yksilön huomioimisella tarkoitamme erilaisten tarpeiden huomioimista ja kykyä tulla toimeen ryhmän eri jäsenten kanssa.

Koimme tullemme toimeen kaikkien ryhmäläisten kanssa. Joidenkin ryhmäläisten kanssa vuorovaikutus sujui helpommin kuin toisten. Saimme kuitenkin kontaktin jokaiseen, välit pysyivät koko ryhmän ajan hyvinä ja välttyimme riidoilta. Ryhmäkertojen aikana näkyi ryhmäläisten mielialojen vaihteluja tilanteissa, joissa asukas esimerkiksi lähti mitään sanomatta omaan huoneeseensa. Tällaisissa tilanteissa selvisimme olemalla rauhallisia ja antamalla ”tilaa” ryhmäläiselle. Emme myöskään ottaneet henkilökohtaisesti mielialan muutoksia, vaan huomioimme jokaisen käytöksen osana hänen sen hetkistä mielentilaansa.

Koimme onnistuneemme pääosin huomioimaan ryhmäläisten erilaiset tarpeet ryhmäkertojen aikana. Huomioimme, että erilaisia tarpeita ilmeni ryhmässä runsaasti. Esimerkiksi eräs ryhmäläinen lähti levyraatikerralla ensimmäisen kierroksen jälkeen pois, koska hänellä oli huono olo. Annoimme hänen tehdä näin, koska arvioimme hänen tarvitsevan tilanteessa omaa rauhaa. Erilaisten tarpeiden huomioiminen näkyi toiminnassa myös enemmän apua tarvitsevien auttamisena. Esimerkiksi aarrekarttakerralla kaksi ryhmän jäsentä tarvitsi selkeästi enemmän ohjeistamista kuin toiset.

Haasteelliseksi koimme sen, että samaan aikaan on monenlaisia tarpeita. On haasteellista huomata niistä mahdollisimman monta ja vielä pyrkiä tyydyttämään tarpeet. Kaikki eivät myöskään näytä tarpeitaan selkeästi. Tällöin täytyy ruumiinkielestä päätellä, millä mielellä toinen on ja arvata mitä hän tarvitsee.

Ryhmän ohjaaminen vaatii ohjaajalta valppautta huomioida yksilöllisiä tarpeita, mutta myös kykyä nähdä ryhmä kokonaisuutena. Yksilön huomioiminen ryhmässä on myös erittäin haasteellista, vaikka ryhmäkoko olisikin pieni. Mielestämme kuitenkin vain yksilön ainutlaatuisuuden huomioimalla ryhmästä tulee elävä ja inhimillinen.

9.3 Tavoitteissa kehittyminen

Vuorovaikutuksen tukeminen kehittyi ryhmäläisiin tutustumisen myötä. Tutustuminen auttoi moneen asiaan. Kun ryhmäläistä tunsu enemmän, niin oli helpompi reagoida erilaisissa tilanteissa ja ottaa toinen huomioon yksilöllisesti. Ryhmäläisiä ja heidän käytöstään oli myös helpompi ymmärtää, kun heitä tunsu paremmin. Myös huomiointikyky kasvoi ryhmän edetessä.

Ryhmäkertojen aikana kehityimme huomioimaan miten ryhmä toimii yhdessä. Yllättävät tilanteet tuntuivat vähemmän yllättäviltä ja niihin oli sen vuoksi helpompi reagoida. Huomiointikyvyn kasvu vaikutti myös ryhmäläisten tarpeiden huomioimiseen. Havaitsimme helpommin, milloin kukakin tarvitsi apua eri tilanteissa.

Huomasimme, että sopivien menetelmien valinta on tärkeää ja vaikeaa ryhmän sujuvuuden kannalta. Havaitsimme myös, että toiminnan tuominen kotiin helpottaa ihmisiä, joilla on sosiaalisia pelkoja. Näin hekin pystyvät ”harrastamaan” jotain.

Ryhmäkertojen aikana huomioimme palautteenannon ja kannustuksen myönteisen vaikutuksen ryhmän toimintaan ja ilmapiiriin. Ryhmäkertojen aikana kehityimme myös huomioimaan, ketkä tarvitsevat eniten rohkaisua toiminnan lomassa.

Kiinnitimme huomiota myös ihmisten erilaisten tarpeisiin. Jokainen oli eri vaiheessa kuntoutusta ja jokaisen kuntoutumisen etenemisvauhti on hyvin yksilöllistä. Toiminnassa näkyi usein selkeästi se, missä vaiheessa kuntoutusta ryhmäläinen oli. Joidenkin ryhmäläisten elämää pelkotilat näyttivät hallitsevan voimakkaasti, toisilla taas ei ollut samankaltaisia haasteita.

Kaiken kaikkiaan ryhmä kesti niin lyhyen aikaa, että saimme ryhmän ohjaamisesta kaksoisdiagnoosikuntoutujille vain hyvin pinnallisen kuvan. Kuuden toimintakerran aikana ole mielestämme mahdollista kehittyä tavoitteissa näkyvästi ja huimasti. Enemmänkin kehitys oli sitä, että opimme huomioimaan, mitkä asiat ovat tärkeitä ryhmää ohjattaessa ja mitkä taas vähemmän tärkeitä.

9.4 Palautteet

Keräsimme palautetta ryhmäläisiltä ja työntekijöiltä sekä suullisesti että kirjallisesti. Annoimme ryhmäläisille mahdollisuuden antaa vapaamuotoista suullista palautetta aina halutesaan ja työntekijöiltä pyysimme palautetta jokaisen ryhmäkerran jälkeen. Kirjallista palautetta keräsimme vapaamuotoisen palautteen ja palautelomakkeen avulla.

Ryhmäläisten antama suullinen palaute oli pääosin myönteistä. Viimeisellä kerralla ryhmäläiset kertoivat pitäneensä ryhmästä ja kiittivät meitä ryhmäkertojen järjestämisestä. Ryhmäkertojen aikana moni tuli kertomaan kiitoksensa myös yksittäisen ryhmäkerran lopuksi. Saimme positiivista palautetta myös rauhallisesta ohjausotteesta. Negatiivinen palaute koski kankaanpainantaa, jolloin ryhmäläinen sanoi ryhmän tuntuvan askartelukerholta. Hän sanoi sen negatiivisella äänensävyllä ja oletimme sen takia hänen pitävän kankaanpainantaa lapsellisenä. Eräs asukas, joka ei osallistunut ryhmäkertoihin aikataulujensa vuoksi, antoi palautetta, että olisi toivonut keskusteluryhmää toiminnallisen ryhmän sijaan.

Työntekijöiden suullinen palaute oli myönteistä ja koski sitä, miten hyvin olemme saaneet ryhmän kasaan ja porukan innostumaan. Positiivista palautetta annettiin myös siitä, että useilla ryhmäkerroilla olimme saaneet ryhmäläiset keskittymään toimintaan pitkäksi aikaa. Ohjauksesta emme saaneet palautetta, koska työntekijät eivät olleet vieressä seuraamassa toimintaa. He antoivat palautetta sen perusteella, mitä olivat kuulleet viereisessä huoneessa ollessaan tai ryhmätilassa käväistessään ja mitä palautetta he olivat saaneet asukkailta ryhmäkertojen välissä. Eräällä ryhmäkerralla saimme työntekijältä palautetta siitä, että meidän ja ryhmäläisten välillä näytti vallitsevan ”hyvä meininki”. Saimme positiivista palautetta myös siitä, että ryhmäläiset saivat arkeen toimintaa, koska monille on iso kynnys lähteä harrastuksiin pelkotilojen takia.

Palautelaatikoon olivat jättäneet palautetta sekä työntekijät, että ryhmäläiset. Kirjallisista palautteista huomasimme, miten erilaisia ryhmäläisten tarpeet ja toiveet ovat. Toinen haluaa pelkkää musiikkia ja toinen pelkkää joogaa. Yksi taas toivoi monipuolisempaa toimintaa, mutta ei kuitenkaan antanut ehdotusta, mitä tällainen toiminta voisi olla. Pidimme kuitenkin tärkeänä, että jokainen saa edes yhden kerran ryhmässä tuntea toiveensa toteutuvan. Mielestämme sitä kautta ryhmäläinen voi saada kokemuksen juuri hänen toiveensa huomioimisesta, mikä taas parantaa ryhmän ilmapiiriä ja tuo ryhmään yksilön huomioimista. Ainoa negatiivinen kirjallinen palaute koski sitä, että olimme pari kertaa hieman myöhässä aikataulusta.

Palautelomakkeessa olevien kysymysten avulla pyrimme kartoittamaan ryhmäläisten mielipiteitä ryhmämme toiminnasta. Palautelomakkeen täytti viisi ryhmäläistä ja palaute oli pääosin positiivista. Kaikkiin lomakkeessa oleviin kysymyksiin oli vastattu lyhytsanaisesti, useisiin vain sanoin ”joo” tai ”ei”, ilman pidempiä perusteluita. Vastauksista selvisi, että onnistunutta ryhmässä asukkaiden mielestä oli hyvä yhteishenki ja yhdessä oleminen. Yksi ryhmäläinen koki saavansa ryhmästä jonkinlaisia onnistumisen kokemuksia, eräs taas haaveita ja unelmia. Parin ryhmäläisen mielestä ryhmä oli tuonut ”ihan hyviä” kokemuksia. Halusimme saada palautelomakkeen avulla esiin myös asukkaiden kehittämisehdotuksia ryhmätoiminnasta. Eräs ryhmäläinen olisi halunnut monipuolisempaa toimintaa, toinen enemmän keilausta. Yhden ryhmäläisen mielestä keilailun tapaista toimintaa olisi taas voinut olla vähemmän. Erilaisista kehittämisehdotuksista huolimatta lomakkeista kuitenkin selvisi, että kaikki ryhmäläiset innostuivat järjestämämme tyyppisestä ryhmätoiminnasta.

Vaikka hiomisen varaa löytyy aina, niin kaiken kaikkiaan koimme onnistuneemme tavoitteisamme ja toiminnan olleen mielekästä ja hyödyllistä.

10 POHDINTA

Opinnäytetyömme on esimerkki siitä, miten toiminnallisia menetelmiä voidaan käyttää. Kokemustemme perusteella voimme pitää toimintaamme onnistuneena. Aloitimme opinnäytetyömme teon lokakuussa 2009 ja prosessi päättyi elokuussa 2010. Opinnäytetyön tekeminen on ollut mielestämme antoisa ja opettavainen kokemus.

Etappi ry:n kanssa yhteistyömme oli tiivistä. Suunnitelmaamme toteuttaa toiminnallinen opinnäytetyö suhtauduttiin alusta alkaen positiivisesti ja innostuneesti. Olimme koko ryhmän ajan tiiviisti sähköpostitse yhteydessä Etapin toiminnanjohtajaan Päivi Nikulaan ja keskustelimme jokaisen toimintakerran jälkeen myös muiden työntekijöiden kanssa. Keskustelimme työntekijöiden kanssa ryhmäkertojen sujuvuudesta ja mitä mieltä he olivat valitsemistamme toimintamenetelmien soveltuvuudesta kohderyhmään. Koemme keskustelujen olleen tärkeitä toiminnan suunnittelun ja toteutuksen kannalta. Etappi osallistui myös toimintamme rahoittamiseen.

Kaksoisdiagnoosikuntoutuja kamppailee sekä päihde- että mielenterveysongelman kanssa. Kohderyhmässämme yleisiä sairauksia olivat huumeriippuvuus ja skitsofrenia. Lisäksi kuntoutujalla on vastassaan yhteiskunnassa vallitsevana olevat negatiiviset asenteet päihde- ja mielenterveysongelmaisista kohtaan. Vertaistuellisen toiminnallisen ryhmän tarkoitus on auttaa kuntoutujaa kasvamaan ihmisenä ja hyväksymään itsensä. Tähän tavoitteeseen päästään hyväksymisen, tasa-arvoisuuden ja onnistumisen kokemusten kautta.

Ennen opinnäytetyön aloittamista tiesimme kaikista opinnäytetyömme eri osa-alueista hiukan. Teoriaosuutta tehdessä uutta oli syvempi perehtyminen teoriaosuuden eri aihealueisiin, kuten yhteisöhoitoon taustaan ja kaksoisdiagnoosin eri hoitomuotoihin. Perehtyminen teoriaosuuteen kokonaisuudessaan auttoi meitä hahmottamaan paremmin kohderyhmällämme esiintyviä ongelmia.

Suurimman haasteen kirjoitustyöhön toi se, kun toinen meistä oli opinnäytetyön loppuvaiheen aikana Espanjassa työharjoittelussa, jonka takia ajankäytöllisesti meillä ei ollut tasaveroisesti mahdollisuutta omistautua opinnäytetyölle. Tämä oli tosin tiedossa jo ennen opinnäytetyön alkua. Koska vaihtoehtona olisi ollut siirtää valmistumista kesäkuun sijasta lokakuuhun, niin katsoimme parhaaksi aluksi kokeilla, miten yhteistyö sujuisi ajankäyttöeroista huolimatta. Välimatkaa emme niinkään kokeneet hankalaksi, koska videopuheluiden ja sähköpostin ansiosta yhteydenpito sujuu ja pystyimme keskustelemaan tarvittaessa ”kasvotusten”. Sähköpostitse olimme yhteyksissä monta kertaa viikossa. Sen sijaan omat haasteensa opinnäytetyön tekoon toi Espanjan internetin vaihteleva toimivuus ja erilaiset aikataulut. Päädyimme lopulta siirtämään valmistumista lokakuuhun, koska toisen kiireiden takia emme pystyneet omis-

tautumaan opinnäytetyölle tasaveroisesti. Koimme että tilanne oli epäreilu kummallekin osapuolelle, joten päätös siirtää valmistumista lokakuuhun kävi helposti.

Meillä molemmilla oli valmiiksi kokemusta sekä monenlaisiin virkistäviin toiminnallisiin ryhmiin osallistumisesta (esim. urheiluryhmät) että kokemusta ryhmän ohjaamisesta. Omien ryhmäkokemustemme perusteella arvelimme jo alusta alkaen, että toiminnallisella ryhmällä on mielenterveyttä edistäviä vaikutuksia. Näkemyksemme toiminnallisten menetelmien hyödyllisyydestä vahvistui ryhmämme edetessä. Käsitystämme vahvasti erityisesti se, että aluksi passiivinen ryhmäläinen innostui ryhmästä ja olisi toivonut sen jatkuvan pitempään. Kuulimme myös työntekijöiltä, että asukkaat odottivat ryhmäkertoja. Lisäksi ryhmäkokoko kasvoi loppua kohden, jonka tulkitsimme tarkoittavan lisääntyneeksi kiinnostukseksi ryhmää kohtaan.

Suunnittelimme ryhmäkerrat yhdessä asukkaiden tarpeiden ja toiveiden pohjalta sekä sen pohjalta, minkä menetelmien itse katsoimme olevan hyödyksi ryhmäläisille. Toiminnan suunnittelua helpotti työntekijöiden kanssa käydyt keskustelut asukkailla esiintyvistä ongelmista. Meillä oli myös samantyylliset ajatukset siitä millaista toimintaa haluamme toteuttaa. Ryhmässä toimiessa roolijako oli osittain sovittu, kuten levyraadissa toinen huolehti musiikkista ja toinen ohjeisti ja kirjasi pisteet. Yllättäviin tilanteisiin, kuten ryhmäläisen äkilliseen poistumiseen ilman selitystä, emme olleet laatineet minkäänlaista ennakkosuunnitelmaa. Emme kuitenkaan kokeneet selkeän työnjaon puuttumista ongelmallisena. Tilanteet hoituivat improvisoiden. Kumpi oli ”vapaana” eli kummalla oli juuri sillä hetkellä vähemmän työtä, meni auttamaan apua tarvitsevaa. Ryhmäkertojen jälkeen kävimme yhteisesti läpi, mitä ryhmäkerran aikana oli tapahtunut ja mitä huomioitavaa siinä oli.

Saimme lisää kokemusta yhdessä työskentelyyn sekä toiminnallisen ryhmän suunnittelusta että toteutuksesta. Meillä oli hyvät lähtökohdat parityöskentelylle, koska tunsimme toisemme jo ennestään hyvin. Parityöskentely vaati toisen huomioon ottamista, joustavuutta ja kykyä jakaa vastuuta. Yhteistyötaitomme kehittyivät ryhmäkertojen aikana siten, että kykenimme entistä paremmin ottamaan toisen huomioon ja olemaan paremmin toisen apuna ohjaustilanteissa. Jokaisen toimintakerran jälkeen annoimme toisillemme palautetta myös ohjauksesta ja keskustelimme saamastamme palautteesta. Koimme saavamme paljon toisen antamasta palautteesta ja huomioimme, että työpari voi nähdä toisen hyvät puolet, jos toinen tarkastelee omaa toimintaansa liian kriittisesti. Toisaalta taas työpari voi huomioida paremmin kehittämisen kohdat joille itse on sokea.

Vastaan tulleita ohjauksellisia haasteita olivat, että jotkut ryhmäläiset kärsivät ajoittain ahdistuksesta ja joillekin keskittyminen johonkin asiaan pitkään oli hyvin haasteellista. Ilmapii-riin koimme ajoittain myös hieman hätäiseksi huonon keskittymiskyvyn takia. Hätäinen ilmapii-ri vaikutti kyllä tunnelmaan ja omaan tunnetilaan, mutta ei toimintaan haittaavasti. Mikäli

vallitsevaan ilmapiiriin olisi hypännyt mukaan, niin tällöin olisi itsekin tullut rauhattomaksi. Kun taas tunnisti ryhmäläisten jaksamattomuuden, siihen saattoi suhtautua rauhallisesti ja oppia tyyneyttä ja kiireettömyyttä. Luulemme kuitenkin, että kokemuksen tuomalla varmuudella yllättäviin tilanteisiin joutuminen ja niistä selviäminen olisi sujunut järkevämmiin ja rivakammin. Mikäli kokemusta olisi paljon, ei yllättävät tilanteetkaan olisi enää niin yllättäviä, koska samankaltaisissa tilanteissa olisi ollut aiemmin. Esimerkiksi, jos vuorovaikutustaidot olisivat huipussaan, niin tietäisi, miten sanansa ja äänensävy asetella niin, että helposti periksi antava ihminen saadaan helpoiten takaisin joukkoon.

Ryhmätoiminnan aikana emme huomanneet, että sosionomin ja sairaanhoitajan yhteistyö olisi vaikuttanut sen enempää positiivisesti kuin negatiivisestikaan parityöskentelyymme. Mielestämme parityöskentelyssä oleellisinta on, miten pari tulee keskenään toimeen. Tärkeimmäksi asiaksi parityöskentelyssä koimme yhteiset linjaukset ja tasapuolisen ajankäytön.

Opinnäytetyöprosessin aikana olemme suunnitelleet, ohjanneet ja arvioineet ryhmämme toimintaa sekä raportoineet sen toteutumisesta. Mielestämme opinnäytetyöhön liittyvät vaiheet ovat kasvattaneet meitä ammatillisesti. Ajattelemme, että ammatillinen kehitys on ikään kuin tie, jossa harjoitetaan kuuntelua, selkeyttä, tietoa ja itsetuntemusta. Toki jokin puolista voi olla erityisen hyvin kehittynyt ja toinen erittäin heikko, mutta omassa tapauksessamme koimme eri puolet suhteellisen tasaveroisiksi. Käytännössä tämä tarkoitti sitä, että sen sijaan, että olisimme kehittäneet ammatillisessa kasvussa esimerkiksi vain kuuntelua, niin pyrimme kehittämään tasapuolisesti erilaisia vuorovaikutustaitoja, tietoa sekä itsetuntemusta. Oman toiminnan ja työn arviointi kulkivat mukanaamme koko opinnäytetyöprosessin ajan.

Opinnäytetyön suunnittelussa ja toteuttamisessa opimme erityisesti aikatauluttamisesta. Ryhmän suunnittelu ja tarvikkeiden hankkiminen vaativat aikataulujen yhteensovittamista. Ryhmäläisten moninaiset toiveet ja tarpeet antoivat oman haasteensa luoda ”kaikille sopiva ryhmä”. Opimme erityisesti, että ryhmää ohjattaessa on merkittävää olla joustava. Vaikka olisi kaavaillut ryhmäkerran tarkasti, niin aina voi sattua jotakin. Tällaisissa tilanteissa pitää toimia. Opimme, että suunnitelmat ovat vain raami toiminnalle. Ohjaajan on tarpeen tullessa osattava luopua suunnitelmastaan ja keksittävä uusi tilanteeseen sopiva toimintamenetelmä. Ryhmää ideoidessamme ja järjestäessämme kiinnitimme huomiota siihen, että ryhmän järjestämiseen ei tarvita suuria rahamääriä. Yhteisössä toimintaa järjestäessä ei tarvitse vuokrata ryhmätalaa ja Kierrätyskeskuksen askartelupörssissä oli tarjolla suuret määrät ilmaisia askartelutarvikkeita ja esimerkiksi aarrekarttaa varten tarvitsemamme lehdet saimme kirpputorilta ilmaiseksi. Ryhmäohjelmaa suunnitellessa vain oma mielikuvitus on rajana.

Turvallisen ja hyväksyvän ilmapiirin luominen ryhmässä on tärkeää. Mielestämme onnistuimme luomaan ryhmään hyväksyvän ilmapiirin, jossa jokainen uskaltaa olla omanlaisensa yksilö.

Koemme, että ohjaajilla on suuri vastuu ilmapiirin luomisessa ja että ilmapiiriin voidaan vaikuttaa muun muassa omalla asennoitumisella. Suhtauduimme ryhmänohjaukseen myönteisellä asenteella ja halusimme sen näkyvän myös ryhmälle. Koimme, että aito kiinnostus ryhmäläisiä ja toimintaa kohtaan välittyi ryhmään ja sitä kautta vaikutti positiivisesti ryhmän ilmapiiriin. Tunsimme, että se ilmapiiri, mikä asukkaiden kesken vallitsi jo valmiiksi, oli ystävällinen ja avoin. Siitäkin huolimatta, että ryhmäläisten mielialat vaihtelivat, ilmapiiri tuntui olevan aina ystävällinen, kannustava ja toivottavan tervetulleeksi toisen.

Mielestämme ohjaajan tulee alusta asti antaa jotain myös itsestään. Tällä tarkoitamme esimerkiksi itsestä ja taustastaan kertomista. Pyrimme olemaan ryhmäkertojen aikana aidosti omia itsejä kertomalla esimerkiksi alun tutustumiskerralla itsestämme ja siitä, mitä varten pitäisimme ryhmän. Pidimme tärkeänä olla avoimia ja rehellisiä ryhmäläisille, sillä mielestämme tällä on vaikutusta luottamuksen syntymiseen ryhmässä. Huomasimme ryhmää ohjattaessa, että mitä enemmän antaa itsestään ja mitä aidompi on, sitä aidompia myös asiakkaat ovat.

Syvempi perehtyminen opinnäytetyön aihepiiriin lisäsi tietämystämme toiminnallisen ryhmän rakenteesta. Toiminnallisen ryhmän ”perinteinen” rakenne koostuu lämmittelystä, toiminnasta ja purusta. Ryhmää ohjatessamme huomasimme, että perinteinen rakenne toimintaan ei mielestämme ole välttämätön, eikä aina soveliaskaan erityisesti, jos kyse on virkistysryhmästä, jonka tarkoituksena on saada ryhmäläisille onnistumisen kokemuksia. Meillä alkulämmittely tarkoitti kuulumisten kysymistä, mutta ei mitään muodollista kyselykierrosta tai suunniteltua lämmittelytoimintaa. ”Purku” taas oli vapaamuotoista ja vapaaehtoista jutustelua itse toiminnan ohessa. Annoimme ryhmäläisille myös mahdollisuuden kysymyksiin tai jutteluun toiminnan jälkeen. Käytännössä tämä tarkoitti kuitenkin muutamaa lausahdusta tai jutustelua esimerkiksi keilahallilta Etappiin palatessa. Suurin osa ryhmämme jäsenistä oli lyhytsanaisia, joten koimme, että tarvetta runsaampaan keskusteluun ei esiintynyt.

Kaksi tuntia tuntui olevan pitkä aika ryhmäläisille. Se, että pääsi alkuun ja jaksoi keskittyä toimintaan oli paljon pyydetty ryhmäläisiltä. Mielestämme olisi ollut liikaa vaadittu, mikäli olisimme pyytäneet heitä jäämään odottamaan, että kaikki ovat valmiita ja sitten pohtimaan, mitä ryhmäkerrasta on oppinut. Osa siihen olisi pystynyt, mutta eivät kaikki. Emme kuitenkaan kokeneet jäävämme paitsi jostain tai epäonnistuneemme tavoitteissamme antaa ryhmäläisille onnistumisen kokemuksia ja tukea vuorovaikutusta. Pidimme tärkeänä, ettei virallista palautteenantopiiriin jokaisen ryhmäkerran jälkeen ollut myöskään siksi, että muuten olisi saattanut tulla paineita vastata ”Joo, oli tosi kivaa!” vaikka ei olisi viihtynytäkään. Vapaaehtoisella palautteella koimme saavamme ryhmäläisten aidot mielipiteet esiin.

Avoin ryhmä sopi hyvin yhteisöllisyyteen, koska yhteishoidossa ideana on avoimuus ja mahdollisuus osallistua yhteistoimintaan. Siihen liittyy myös mahdollisuus kieltäytyä toiminnasta. Yhteisössä ihmiset tuntevat valmiiksi toisensa, joten varsinaista ryhmäyttämistä ei tarvita. Ryhmäyttäminen yhteisössä tarkoittaa ohjaajien tulemistä tutuksi ja jo valmiina olevan ryhmähengen tiivistämistä. Kohderyhmämme olisi myös pienentynyt yhteen henkilöön, mikäli ryhmä olisi ollut suljettu, koska kaikille sopivia päiviä ei löytynyt. Kokemuksemme perusteella säännöllinen avoin ryhmätoiminta pääasiassa yhteisön tiloissa, jonka järjestäisi joku ulkopuolinen henkilö, toimisi yhteisömuotoisessa mielenterveyskuntoutuksessa erittäin hyvin. Mikäli ryhmää ei olisi toteutettu yhteisössä, vaan laitoksessa tai jonkin yhdistyksen kautta, olisi suljettu ryhmä ollut parempi, koska ryhmäläisten toisiinsa tutustuttaminen ja kannustavan ilmapiirin luominen vie aikaa ja vaatii kaikkien ryhmäläisten paikallaoloa. Suljettu ryhmä olisi myös vaatinut ryhmäläisiltä parempaa kuntoutumistasoa, koska heidän pitäisi kyetä sitoutumaan ryhmään. Ryhmämme jäsenet olivat kaikki eri vaiheessa kuntoutumisen suhteen, joten parhaana vaihtoehtona toiminnalle pidimme avointa ryhmää. Lukemisen ja kokemisen perusteella olemme todenneet luovat toiminnot hyödylliseksi kuntoutusmenetelmäksi.

Mielestämme opinnäytetyön teko on ollut mielenkiintoista ja nostanut esiin kysymyksen mielenterveyskuntoutujan asemasta yhteiskunnassamme. Mielenterveysongelmien hoitoon ei näytä riittävän tarpeeksi resursseja, vaikka mielenterveys- ja myös päihdeongelmat ovat selkeästi yleistymässä. Aromaa, Huttunen ja Koskinen kirjoittavat suomalaisten terveyttä koskevassa artikkelissaan ”Monet terveysongelmat ovat kuitenkin entisellään tai peräti pahenemassa. Mielenterveyden häiriöiden aiheuttama työkyvyttömyys on nopeasti yleistynyt. Astma, allergiat ja diabetes sekä päihdeongelmat ovat selvästi lisääntyneet.” (Aromaa, Huttunen, Koskinen ja Teperi 2009). Toisessa suomalaisten terveydestä kertovassa artikkelissa Lehtinen ja Taipale kertovat ”Suomen lääketilaston mukaan psyykenlääkkeiden määriteltyinä vuorokausiannoksina (DDD) ilmaistu kulutus kasvoi 58 prosenttia vuodesta 1992 vuoteen 2002. Masennuslääkkeiden käyttö nelinkertaistui samana ajanjaksona. Myös kyselyihin perustuvien väestön terveystutkimusten mukaan väestön erilainen psyykinen oireilu näyttäisi lisääntyneen.” (Lehtinen ja Taipale 2009). Mielenterveysongelmia on siis paljon. Resursseja hoitoon ei ole kuitenkaan riittävästi. Tästä kertoo se, etteivät kaikki hoitoa tarvitsevat saa hoitoa. Suomen Lääkäriliitosta todetaan ”Nuoret mielenterveysongelmista kärsivät eivät saa riittävää hoitoa, vaikka ongelmat olisi tunnistettavissa. Yhtenä syynä ovat terveydenhuollon resurssit, jotka eivät kohdennu oikein.” (Suomen lääkäriliitto, Lääkäriseura Duodecim ja Finska Läkaresällskapet 2008). Todellisuudessa kyse ei ole pelkästään rahan puutteesta. Suomessa on käytössä hoitotakuujärjestelmä, mutta se koskee vain somaattisia sairauksia. Mielenterveyden keskusliiton puheenjohtajan Pekka Saurin mukaan somaattisten sairauksien hoitojonojen purkaminen on vienyt resursseja mielenterveystyöstä. Psykiatrisessa hoidossa ei hoitojonoa synny, koska apua hakevalle määrätään tavallisesti vain lääkeresepti ja sovitaan seuraava tapaaminen kuukausien päähän. Mielenterveyspotilaalle ei useinkaan tehdä hoitosuunnitelmaa, joten tilastoihin ei

kerry tietoa hoidon tarpeesta. (Sauri 2007.) Pohdimme, että suuri syy mielenterveyspalveluiden huonouteen liittyynee mielenterveystyötä kohtaan koskevaan negatiiviseen asenteeseen.

Opinnäytetyöprosessin aikana pohdimme myös miksi toiminnallisiin menetelmiin perustuvaa toimintaa ei järjestetä enemmän mielenterveyskuntoutujille. Voisiko taustalla olla kuulemamme näkemys, jossa ajatellaan ettei toiminta vain muuttuisi liian ”kivaksi” ja että mielen-terveyskuntoutuja ei toiminnan mukavuuden vuoksi haluaisi lähteä pois laitoksesta. Vaihtoehto laitokseen jäämisestä taas maksaisi yhteiskunnalle paljon, koska mielenterveyskuntoutujathan asuvat ”laitoksissa” yhteiskunnan rahoituksella. Itse näemme toiminnallisilla menetel- millä olevan itsetuntoa ja itseoivallusta kehittäviä ominaisuuksia ja tätä kautta kuntoutumi- sen kannalta positiivinen vaikutus.

Opiskelun aikana olemme huomioineet, että Laurea - ammattikorkeakoulu on lopettanut mie- lenterveyden syventävien tarjonnan sosiaalialan opinnoissa. Sairaanhoidopuolella ei myöskään ole enää vuosiin ollut mahdollisuutta erikoistua psykiatriseen hoitotyöhön. Olemme usein pohtineet miksi tällaiseen ratkaisuun on päädytty. Mielestämme mielenterveyskuntoutujien kanssa työskentely vaatii ehdottomasti syventävän perehtymisen mielenterveysongelmiin ja vuorovaikutukseen mielenterveysongelmaisen kanssa. Työ on haastavaa ja ilman oikeanlaista koulutusta voi kuluttaa työntekijän nopeasti loppuun. Mielenterveysalan ammattilaisista on jatkuva pula, joten emme usko syyn olevan siinä. Ilmeisesti mielenterveystyötä ei nähdä tar- peeksi arvokkaana työnä, jotta siihen kouluttamiseen tarvitsisi panostaa.

Opinnäytetyömme aihe on mielestämme ajankohtainen ja mediassa usein esillä. Toisaalta aihetta voi pitää myös vaiettuna. Median antama kuva päihde- ja mielenterveysongelmaisista on mustavalkoinen. Uutisotsikkona on esimerkiksi ”Mies ampui vaimoaan Itä-Helsingissä.” (Iltalehti 2010) tai ”Huumeikäry! Suosittua tv-taikuria epäillään törkeästä huumorikoksesta” (Kunnas 2010) Tämänäyttypisiä otsikoita olemme nähneet paljon. Kaikki tämänäyttypiset uuti- set kertovat siitä, että on olemassa paljon ongelmia, mutta ne eivät kerro ratkaisua ongel- miin, eivätkä lievitä pelkoa erilaisuutta kohtaan. Julkisuuden henkilöt kertovat ongelmistaan tavallisesti vasta, kun ongelma on ohi. ”Tapani Kansan mieli järkkyy: Vaimo pelasti pakotta- malla hoitoon” (Ikävalko 2008) Koko kuntoutusvaihe jää kuvaamatta. Joko kamppaillaan ”sy- vällä ahdistuksessa” tai ollaan terveitä. Uutinen siis luo pelottavaa kuvaa päihde- ja mielen- terveysongelmista. Kaksoisdiagnoosikuntoutujista emme ole kuulleet puhuttavan mediassa kaksoisdiagnoosi-termillä. Mielestämme termin käyttö ja asioista puhuminen niiden oikeilla nimillä voisi lisätä suvaitsevaisuutta ja ymmärtämystä kuntoutujia kohtaan.

Opinnäytetyömme aiheesta kertoessamme olemme aina joutuneet selittämään termin kak- soisdiagnoosi. Kaksoisdiagnoosikuntoutujien asema yhteiskunnassamme on surkea. Sen lisäksi, että heillä on omat ongelmat ja moni heistä kärsii myös sosiaalisista peloista, niin oman käsi-

tyksemme ja kokemuksiemme mukaan heistä monet piilottelevat menneisyyttään, koska pelkäävät muiden ihmisten tuomitsevia asenteita. Meistä on todennäköistä, että mieleltään terveiden ihmisten kokemukset mielenterveys- ja päihdeongelmaisista perustuvat pääasiassa uutisten luomaan pelottavaan kuvaan ja ikäviin kohtaamisiin päihdeidenkäyttäjien kanssa. Näin ollen on mahdollista, että syntyy oravanpyörä, jossa mieleltään terveet ihmiset pelkäävät kaksoisdiagnoosikuntoutujia ja kaksoisdiagnoosikuntoutujat mieleltään terveitä ihmisiä.

Emme usko, että kysymys olisi siitä, etteikö tietoa olisi tarpeeksi. Asianmukaista hoitoa ei luultavasti järjestetä siksi, että ei haluta nähdä, miten asia on. Halutaan lakaista ongelmat maton alle piiloon. Hyvinvointiyhteiskunnassa kaikki voivat hyvin. Päihde- ja mielenterveysongelmaiset ovat myös jonkinlainen pelottava peikko. Saatetaan olla sitä mieltä, että olisi hyvä rakentaa heille hoitoloita paljonkin, kunhan hoitola ei tule siihen kaupunginosaan, missä itse asuu. Yleinen pelko koskee luultavasti rikollisuutta ja väkivaltaa. On helpompi kieltää tällaisten ongelmien olemassaolo, kuin huomata, että joka viidennellä suomalaisella on jokin mielenterveyshäiriö.

Olemme sitä mieltä, että hyvinvointia ei voi mitata rahassa. Mikäli panostettaisiin henkiseen hyvinvointiin, niin meillä olisi tulevaisuudessa erinäköinen yhteiskunta. Ehkä maamme voisi tällöin jopa kutsua aidosti hyvinvointivaltioksi. Ehkä ensimmäinen askel ei olekaan parantaa mielenterveyspalveluja, vaan saada mielenterveyskuntoutujat esille ja panostaa ennaltaehkäisevään mielenterveystyöhön. Lähteä poistamaan sitä pelkoa, mikä saa lakaisemaan roskat maton alle piiloon. Se tarkoittaisi realistisempaa kuvaa mielenterveysongelmista, ei pelkäämistään mediassa esiintyviä kohujuttuja. Mielenterveysongelmasta kuntoutuminen on pitkäkestoinen prosessi, mutta siitä kuntoutuminen on mahdollista. Mielenterveysongelma on sairaus muiden joukossa, eivätkä kaikki kuntoutujat suinkaan ole pelottavia ja väkivaltaisia. Esimerkiksi ohjaamassamme virkistysryhmässä ryhmäläiset olivat rauhallisia ja ystävällisiä. Levittämällä realistista tietoa mielenterveysongelmista voitaisiin vaikuttaa negatiivisiin asenteisiin kuntoutujia kohtaan. Ennakkoluulojen vähentyminen vaikuttaisi myös siihen, että kuntoutujat uskaltaisivat tulla paremmin ”esille” ilman tarvetta hävetä ongelmiaan. Kun itsensä ja ongelmansa hyväksyy, on se kuntoutumista edistävää. Mielenterveyskuntoutukseen panostaminen kannattaisi yhteiskunnallisesti, sillä kuntoutumisen seurauksena yhteiskunta saisi lisää työ- ja veronmaksukykyisiä kansalaisia.

Koska laadulliset erot sekä ennaltaehkäisevien, että kuntouttavien mielenterveyspalveluiden järjestämisessä ovat niin suuria eri kunnissa, voisi pohtia jotakin uutta vaihtoehtoa. Ehkä voisi olla jokin päihde- ja mielenterveyspalveluvero, joka maksettaisiin valtiolle ja valtio järjestäisi tarvittavat palvelut eri kunnissa. Onko ongelma siinä, ettei uskota tuloksia? Ettei uskalleta investoida paljon rahaa, jotta päästäisiin alkuun kunnon mielenterveys- ja päihdepalveluiden järjestämisessä. Vaikka tulokset eivät näkyisikään meidän sukupolven aikana, niin mielenter-

veydestä huolehtiminen muuttaisi koko yhteiskunnan rakennetta terveemmäksi pitemmällä tähtäimellä. Kun on todettu, että usein päihdeongelmaisilla on rankka tausta, tarkoittaa se, että heidän vanhemmillaan on ollut mielenterveysongelma. Miten perheitä voisi tukea? Paljon on ollut keskustelua siitä, miksi hoitoon on niin vaikea päästä ja miksi ihmisille vain määrätään hoidoksi kalliita lääkkeitä, joilla ei saavuteta yhtä hyvää ja pysyvää tulosta kuin erilaisilla terapioilla. Vastaus on erittäin yksinkertainen. Kunnalla on velvollisuus järjestää tiettyjä terveydenhuoltopalveluja. Nämä ovat kalliita ja sosiaali- ja terveystalouden järjestämiseen menee iso osa kunnan rahoista. Sen sijaan kunta ei joudu maksamaan asiakkaan lääkkeitä, koska sen tekee Kansaneläkelaitos. Tämän takia ollaan kiertäessä, jossa kunnan kannalta kannattavimmaksi keinoksi tulee määrätä asiakkaalle kalliita lääkkeitä. Harvemmassa ovat kuitenkin ne ihmiset, jotka uskovat ihmisen olevan fyysinen kokonaisuus, jolla ei ole mieltä ja joka sen takia voidaan mainiosti hoitaa pelkillä lääkkeillä. Panostamalla terapiapalveluihin lääkehoidon rinnalla kuntoutumista voitaisiin tukea kokonaisvaltaisemmin.

Toteuttamaamme toimintaa voisi mielestämme kehittää suunnittelemalla toimintaa vain yhden aiheen ympärille. Esimerkiksi olisi pelkästään musiikkiin painottunut ryhmä, jolloin kaikki musiikista kiinnostuneet voisivat osallistua ryhmään. Tämä mahdollistaisi sen, että suurin osa ryhmään osallistuvista olisivat aidosti aiheesta kiinnostuneita, koska he aiheen perusteella tietäisivät mitä odottaa ryhmältä. Yhtä aihetta voisi myös käsitellä syvemmin eri näkökulmistä ja erilaisia menetelmiä käyttäen. Tietyille kohderyhmälle tarkoitettussa ryhmätoiminnassa vaihtelevuus ryhmäläisten kesken ei olisi yhtä suurta kuin ”kaikille jotain” -tyylisessä ryhmässä. Tällaisen teemamuotoisen ryhmän toiminta kuitenkin vaatisi, että tietoa ryhmästä levitetäisiin laajalle, jotta ryhmä saataisiin tarpeeksi isoksi. Kyseinen ryhmä ei ehkä olisi käytännöllinen pienessä yhteisössä, mutta sen sijaan tietyn aiheen ympärille suunniteltu teemapäivä yhteisössä saattaisi toimia.

Opinnäytetyömme vahvisti käsitystämme siitä, että vertaisryhmätoiminta, tasa-arvoisuus ja toiminnalliset menetelmät ovat eheyttäviä ja terapeutista kaksoisdiagnoosikuntoutujille. Toiminnallisten menetelmien käyttöä olisi jatkossa hyvä lisätä sekä ennaltaehkäisevässä että kuntouttavassa mielenterveys- ja päihdetyössä. Toivomme, että tulevaisuudessa kehitettäisiin enemmän toiminnallisiin menetelmiin pohjautuvaa ryhmätoimintaa kohderyhmämme tyyppisille kuntoutujille.

Toiminnallinen opinnäytetyö kaksoisdiagnoosikuntoutujien kanssa on ollut kokonaisuudessaan mielenkiintoinen, opettavainen ja antoisa prosessi. Opinnäytetyöprosessin kautta kehityimme ryhmänohjauksessa ja saimme käytännön kokemusta toiminnallisten menetelmien käytöstä ja kaksoisdiagnoosikuntoutujien parissa työskentelystä. Ryhmän aikana kertyneet oppimisen kokemukset jäivät mieleemme ainutkertaisiksi ja arvokkaiksi hetkiksi, joista on meille varmasti hyötyä tulevaisuuden työssämme sosiaali- ja terveystalouden ammattilaisina.

”Hyvää tässä päivässä on nätti ilma ulkona ja että oon edelleen raittiina ” (Ninde 2007).

LÄHTEET

Aalto, M. 2007. 145 Kaksoisdiagnoosi. Päihdelinkin tietoisu osastolla 140 Päihteet ja tietoisu. [www-dokumentti]. <<http://www.paihdelinkki.fi/tietoisu/145-kaksoisdiagnoosi>> (Viitattu 7.3.2010).

Aalto, M. 2007. Päihdehäiriö ja samanaikainen muu mielenterveyden häiriö - kaksoisdiagnoosin hoidollinen haaste. [PDF-dokumentti]. <<http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo96517.pdf>> (Viitattu 7.8.2010).

Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Turvallisen ryhmän rakentaminen. Ryttylä: My Generation. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Aalto, M. 2002. Vuorovaikutustaidot. Helsinki: Aseman Lapset ry. Forssa: Forssan Kirjapaino Oy.

Ahonen, J. 1998. Kuntoutuskurssi masentuneen apuna. Pro gradu-tutkielma. Hoitotieteen laitos. Tampere: Tampereen yliopisto.

Alexandra45. 2009. Päihdelinkin Kuivaushuone-nimiseltä keskustelualueelta kommentti. [www-dokumentti]. <<http://www.paihdelinkki.fi/keskustelu/viewtopic.php?f=34&t=23124>> (Viitattu 6.5.2010).

Annala, T., Saarelainen, R., Stengård, E. & Vuori-Kemilä, A. 2007. Mielenterveys- ja päihdetyö. Yhteistyötä ja kumppanuutta. Neljäs uudistettu painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Aromaa, A., Huttunen, J., Koskinen, S., Teperi, J.(toim.) 2009. Suomalaisten terveys. [www-dokumentti]. <http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00002&p_teos=suo&p_osio=108&p_selaus=> (Viitattu 5.9.2010).

Blatner, A. 1997. Toiminnalliset menetelmät terapiassa ja koulutuksessa. Psykodraaman ja sosiodraaman tekniikat käytäntöön svellettuna. Kolmas, uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Dunderfelt, T. 1997. Elämäntarkkailu: Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. Yhteisö, uudistettu painos. Porvoo; Helsinki; Juva: WSOY.

Eklund, K., Lindqvist, M., Kopakkala, A., Nieminen, S., Sura, S., Tuomisto, M., Santasalo, H., Janhunen, T., Tervamäki, P., Tarkkiainen, L., Salomäki, J. & Partanen- Hertell, M., Sura, S. (toim.) & Janhunen, T.(toim.) 2005. Miten käytän toiminnallisia menetelmiä?. Tampere: Kirjatalo Resurssi. Pieksämäki: RT- Print Oy.

Etappi ry. 2009. [www-dokumentti]. <<http://www.etappiry.net/?&sitemap>> (Viitattu 3.8.2010).

Gordon, T. 2006. Toimiva koulu. Helsinki: LK-kirjat. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Harju, K. 1999. Valmiina muutokseen - aarrekaartin avulla kohti uutta. Porvoo; Helsinki; Juva: WSOY. Juva: Kirjapainoyksikkö.

Heiska, J. 1998. Ennakoiva Mielenterveystyö. Helsinki: Yliopistopaino.

Horppu, S., Leppämäki, P. & Nurmiranta, H. 2009. Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Ensimmäinen painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Hännikäinen-Uutela, A-L. 2004. Uudelleen Juurtuneet. Yhteisökasvatus vaikeasti päihderiippuvaisten narkomaanien kuntoutuksessa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä:

Jyväskylä University Printing House.

Hännikäinen-Uutela, A-L. 2005. Yhteisökasvatus vaikeasti päihderiippuvaisten narkomaanien kuntoutuksessa. Artikkel. Jyväskylä: Jyväskylän koulutuskeskuksen verkkojulkaisu. [www-dokumentti].

<http://www.jyvaskylankoulutuskeskus.fi/YY/artikkelit/2005_01_nark_kuntoutus.php > (Viitattu 7.1.2010).

Ikonen, Y. 2009. 648 Yhteisöhoito. Päihdelinkin tietoisu osastolla 600 P-linja, Tietoa päihdehuollosta ja päihdetyön kuntoutuksesta. [www-dokumentti].

<<http://www.paihdelinkki.fi/tietoisuut/648-yhteisohoitto> > (Viitattu 3.2.2010)

Ikävalko, A. 2008. Iltasanomat. Uutinen. [www-dokumentti].

<<http://www.iltasanomat.fi/viihde/uutinen.asp?id=1491153> > (Viitattu 5.9.2010).

Jantunen, E. 2008. Osalliseksi tuleminen: masentuneiden vertaistukea jäsentävä substantiivinen teoria. Licensiaatintutkimus. Hoitotieteen laitos. Tampereen yliopisto. Helsinki: Diakonia Ammattikorkeakoulu. Tampere: Juvenes Print Oy.

Järvikoski, A. & Notko, T. 2004. Voimaa kuulluksi tulemisesta, mielenterveyskuntoutujien kotikuntoutusprojektin arviointi. Kuntoutussäätiön työselosteita 26/2004. Helsinki: Kuntoutussäätiö. Helsinki: Yliopistopaino.

Kauppila, R. A. 2000. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot, vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. Jyväskylä: PS-kustannus. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Koski-Jännes, A., Riittinen, L. & Saarnio, P. (toim.). 2008. Kohti muutosta, motiivointimenetelmiä päihde- ja käyttäytymisongelmiin. Helsinki: Tammi. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Koskisu, J. 2004. Eri teitä perille: Mitä mielenterveyskuntoutus on?. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kunnas, R. 2010. Iltalehti. Uutinen. [www-dokumentti]

<http://www.iltalehti.fi/uutiset/2010090212279125_uu.shtml > (Viitattu 5.9.2010).

Kuokkanen, M. Lehtovirta, M., Peltola, L. & Tuohimaa-Kirveskari, K. 1999. Kasvurenkaita: Psykologia ja kehityspsykologia. Porvoo: WSOY.

Kuoppasalmi, K. & Turtiainen, S. 2005. Päihteiden käyttö ja muu samanaikainen mielenterveyden häiriö. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen Kansanterveyslehden verkkojulkaisu. [www-dokumentti].

<http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_2005/4_2005/paihteiden_kaytto_ja_samanaikainen_muu_mielenterveyden_hairio/ > (Viitattu 4.3.2010).

Lehtinen, V. & Taipale, V. 2009. Suomalaisten terveys. [www-dokumentti].

<http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00054#s3 > (Viitattu 5.9.2010).

Lieppinen, M. & Willman, A.A. 2008. Utelias puu. Taideterapeuttinen toimintakirja. Helsinki: Lasten keskus. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.

Lotvonen, E. 2008. 636 Kaksoisdiagnoosipotilaiden hoito. Päihdelinkin tietoisu osastolla 630 Palveluita ja hoitopaikkoja. [www-dokumentti]. <<http://www.paihdelinkki.fi/Tietoisuut/636-kaksoisdiagnoosipotilaiden-hoitto> > (Viitattu 6.2.2010).

Mariska. 2004. En osaa. Kappaleen sanat albumilta Memento Mori. [www-dokumentti].

<<http://lirama.net/song/99912> >. (Viitattu 7.3.2010).

Mattila, E. 2002. Miten ohjata mielen kuntoutujaa? Yksityinen mielenterveystyön hoito- tai palvelukoti kehittyvänä pienyhteisönä. Helsingin yliopiston kasvatustieteen laitoksen tutkimuksia 179. Helsinki: Helsingin yliopisto. Helsinki: Yliopistopaino.

Murto, K. 1997. Parantava yhteisö. Johdatus Maxwell Jonesin terapeuttiseen yhteisöön. Jyväskylä: Jyväskylän koulutuskeskus Oy. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.

Murto, K. 1997. Yhteisöhoidon suuntauksia. Jyväskylä: Jyväskylän Koulutuskeskus Oy. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.

Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A. & Saarnio, T. 2009. Ammattina sosionomi. Ensimmäinen painos. Helsinki: WSOYpro Oy. Helsinki: WSOY Kirjakeskus.

MTV3-STT 2010. Iltalehti. Uutinen. [www-dokumentti].
<http://www.iltalehti.fi/uutiset/2010090212282845_uu.shtml> (Viitattu 5.9.2010).

Narumo, R. 2006. Voiko kuntoutumista ohjata? : ohjaava työote mielenterveystyössä. Helsinki: Mielenterveyden keskusliitto.

Nasaalisti. 2010. Päihdelinkin Kuivaushuone-nimiseltä keskustelualueelta kommentti. [www-dokumentti]. <<http://www.paihdelinkki.fi/keskustelu/viewtopic.php?f=34&t=23647>> (Viitattu 7.2.2010).

Nezumi. 2009. Päihdelinkin Kuivaushuone-nimiseltä keskustelualueelta kommentti. [www-dokumentti]. <nezumi 2009
<http://www.paihdelinkki.fi/keskustelu/viewtopic.php?f=34&t=23124>> (Viitattu 5.4.2010).

Ninde. 2007. Päihdelinkin Kuivaushuone-nimiseltä keskustelualueelta kommentti. [www-dokumentti] <<http://www.paihdelinkki.fi/keskustelu/viewtopic.php?f=34&t=15139>> (Viitattu 5.4.2010).

Niemistö, R. 2002. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Viides, uudistettu painos. Helsinki: Palmenia kustannus. Tampere: Tammer-Paino.

Pinn. 2006. Päihdelinkin Sauna-nimiseltä keskustelualueelta kommentti. [www-dokumentti]. <<http://www.paihdelinkki.fi/keskustelu/viewtopic.php?t=9218&highlight=&sid=abb92bcbad0cf0bf1685aeee77b54633>>. (Viitattu 5.4.2010).

Punkanen, T. 2003. Mielenterveystyö ammattina. Toinen painos. Helsinki: Tammi. Tampere: Tammer- Paino Oy

Pöllöpää. Päihdelinkin Kuivaushuone-nimiseltä keskustelupalstalta kommentti. 2009. [www-dokumentti]. <<http://www.paihdelinkki.fi/keskustelu/viewtopic.php?f=34&t=23533>> (Viitattu 6.4.2010)

Reijonen, M., Stranden- Mahlamäki, T.(toim.) 2008. Oivaltava kohtaaminen, menetelmiä ihmissuhdetyöhön. Helsinki: WSOYpro. Juva: WS Bookwell Oy.

Rissanen, P. 2007. Skitsofreniasta kuntoutuminen. Helsinki: Mielenterveyden keskusliitto. Pori: Kehitys Oy.

Rossi, S. 2003. Parantava yhteisö: Veikkolan parantola - Veikkola sanatorium 1929-1995. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy. Lohja: Painoprisma Oy.

Räisänen, P. 2005. Astanga, joogaa Sri K.Pattabhi Joisin perinteen mukaan. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Saarelainen, R., Stengård, E. & Anne Vuori- Kemilä. 2003. Mielenterveys- ja päihdetyö: yhteistyötä ja kumppanuutta. Kolmas, uudistettu painos. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Salo-Gunst, L. & Vilkkö-Riihelä, A. 2004. Psykye, kertaajan opas. Helsinki: WSOY. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Sauri, P. 2007. Hoitotakuu heikentänyt mielenterveyspotilaiden asemaa. Mielenterveyden keskusliiton tiedote. [www-dokumentti] <<http://www.mtkl.fi/tiedotteet/?x740407=740455>> (Viitattu 5.9.2010)

Suomen Lääkäriliitto. 2008. Nuorten mielenterveysongelmien hoito - tehokasta ennaltaehkäisyä. Lääkäriliiton, Duodecimin ja Finska Läkaresällskapetin julkilausuma. [www-dokumentti]. <<http://www.poliklinikka.fi/?page=1497210&id=2389829>> (Viitattu 5.9.2010)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2009. Mielenterveyden yksikkö. [www-dokumentti]. <<http://www.ktl.fi/portal/suomi/osastot/mao/yksikot/mielenterveys>>. (Viitattu 7.4.2010)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2009. Päihdehuollon huumeasiakkaat 2008.[www-dokumentti]. <<http://www.stakes.fi/FI/tilastot/aiheittain/Paihteet/Paihdehuollonhuumeasiakkaat.htm?TextSize=large>> (Viitattu 3.5.2010)

Turunen, K.E. 2005. Ikävaiheiden kriisit. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy. Juva: WS Bookwell Oy.

Vartianen-Ora, P. 2005. Opi kuuntelemaan. Toinen uudistettu painos. Helsinki: Työväen sivistysliitto. Kehitys Oy.

Viinamäki, L.(toim.) 2008. Nietosvuori, L. Kirjassa 14 puheenvuoroa sosionomien (AMK) asemasta Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun julkaisuja. A. Raportteja ja tutkimuksia 2/2008. Kemi: Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu. Anjalankoski: SOLVER palvelut Oy.

Vilkkö-Riihelä, A. 2001. Psykye: psykologian käsikirja. Helsinki; Porvoo; Juva: WSOY.

KUVAT

Kuva 1. Herkutellen

Kuva 2. Joogan lumoissa

Kuva 3. Musiikkia mielelle

Kuva 4. Yhdessä keilaillen

Kuva 5. Luovuus kukkimaan

Kuva 6. Leikaten ja liimaten

LIITTEET

Liite 1 Palautelomake

Mikä oli onnistunutta ryhmässä?

Olisitko kaivannut jotain enemmän? Mitä?

Entä vähemmän? Mitä?

Millaisia kokemuksia sait ryhmästä?

Innostuitko tämäntyyppisestä ryhmätoiminnasta?